



**HAL**  
open science

# La perception de l'action du corps dans les arts martiaux

Jonathan Collard

► **To cite this version:**

Jonathan Collard. La perception de l'action du corps dans les arts martiaux. Philosophie. Université Paris Cité, 2022. Français. NNT : 2022UNIP7048 . tel-04200071

**HAL Id: tel-04200071**

**<https://theses.hal.science/tel-04200071>**

Submitted on 8 Sep 2023

**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.

ED 566, Sciences du sport de la motricité et du mouvement humain  
Institut des Sciences du Sport-Santé de Paris (URP3625 – I3SP)

## **Thèse**

Pour obtenir le grade de  
**DOCTEUR D'UNIVERSITÉ PARIS CITÉ**  
Discipline : Sciences du mouvement humain

### **La perception de l'action du corps dans les Arts martiaux**

Directeurs de thèse : Pr. Andrieu, B., & Dietrich, G.  
(Mcf Hdr)

Écrite et soutenue par Jonathan COLLARD, le 02/12/22

#### Membres du jury

##### **Le Rapporteur et Président du Jury**

M. Olivier Sirost                      PU                      Université de Rouen

##### **Le Rapporteur,**

Mme Petrucia Da Nobrega      Full Professor      UFR Natal Brasil (actuellement en  
France Bourse CNPQ)

L'examineur,

M. Akira Kurashima              Full Professeur      Professeur à School of sociology,  
Kwansei Gakuin University

L'examinatrice,

Mme Anne-Sophie Sayeux      MC                      Staps Université de Clermont-Ferrand

L'examineur,

M. Alexandre Legendre              MC                      Staps Université Paris Cité

Le Directeur de thèse,

M. Bernard Andrieu                      PU                      Staps Université Paris Cité

Le Co-Directeur de thèse,

M. Gilles Dietrich                      MC HDR                      Staps Université Paris Cité

## **Remerciements**

Merci à Bernard Andrieu et à Gilles Dietrich, pour leurs qualités d'encadrant, à la fois scientifiques et humaines, pour m'avoir fait confiance pendant ces années.

Merci aux professeurs de l'université Staps Paris, à Hélène Joncheray, à Renaud Laporte et à tous celles et ceux que j'ai croisés et qui m'ont aidé de près ou loin. Merci aux membres de l'institut des Sciences du sport santé de Paris et à l'école doctorale.

Merci aux membres de mon comité et de mes jurys de thèse,

Merci à tous mes collègues du secondaire, à Idriss Hamel pour sa collaboration et à mes chefs d'établissement qui m'ont soutenu dans mon projet d'étude universitaire.

Merci à mes enfants, Kelyan et Swann pour leur compréhension et leur implication dans mes expérimentations.

Merci à Céline, de son aide précieuse et de ses nombreuses relectures.

Merci aux doctorants pour votre sympathie et pour votre inspiration.

Je remercie aussi les nombreuses personnes qui ont participé à mes expérimentations, en Savate (Isabelle...), en kendo (Mohamed...) et en Iaido (José...) ainsi qu'à mes élèves en EPS.

Merci à Marine pour les modélisations et à mon frère Sammy pour sa mise en forme et pour son soutien...

Et merci à ma maman... C'est aussi pour Toi.

## Résumé

Mon étude questionne les mécanismes des émotions vécues et des conséquences sur la perception de l'action du corps des apprenants en Iaido, en Kendo et en Savate boxe française (SBF). Et un élément majeur joue un rôle indispensable sur le conditionnement de l'élève à activer ses mécanismes neuronaux et émergents, celui de l'encadrant.

Ma recherche montre que l'expérience et/ou l'expertise de l'encadrant impactent de façon singulière sur la capacité du pratiquant à gérer ses émotions. L'encadrant expérimenté et expert porte un regard aiguisé sur les gestes, les postures et les émotions de son pratiquant.

Les ressources du cadre théorique proviennent des champs disciplinaires des neurosciences et de l'émergence.

D'après Damasio « *Les émotions ont trait à la vie d'un organisme, à son corps pour être précis, et leur rôle est d'aider l'organisme à se maintenir en vie* » (Damasio, 1999). Cet auteur souligne l'idée que les émotions jouent un rôle déclencheur sur l'action du corps et il serait intéressant d'étudier ces mécanismes particulièrement dans les Arts martiaux.

Ensuite, j'ai étudié la perception de l'action du corps en émergence avec les travaux de Bernard Andrieu. Enfin, je me suis penché sur le corps, l'image corporelle (Head), le soi corporel (Schilder) et le schéma corporel (Berthoz). Étudiant 3 arts martiaux dont deux avec une arme, j'ai donc lu des travaux sur la perception du prolongement du corps pour distinguer les pratiquants du kendo et du Iaido à ceux de la Savate. Ces lectures m'ont ensuite orientées sur l'activité neuronale et la notion de distanciation des corps.

C'est pourquoi, des observations vidéo et 12 entretiens ont été menés sur des pratiquants adultes de niveaux hétérogènes (débrouillé, intermédiaire et expert) et des encadrants expérimentés et experts afin d'identifier les émotions conscientes et vécues des pratiquants. Et ainsi, analyser l'impact de l'encadrant sur la gestion des émotions de ses pratiquants et sur la perception de l'action de leur propre corps et de celui de l'adversaire.

Les interventions corporelles et verbales de l'encadrant améliorent-elles la perception de l'action du corps de ses apprenants ?

De ma problématique en découle deux hypothèses : Les interventions de l'encadrant facilitent la gestion des émotions de ses apprenants afin de les rendre lucide dans la perception de l'action de leur propre corps ; Les interventions de l'encadrant améliorent le niveau de conscience et d'anticipation de ses élèves afin de déclencher des réponses automatiques.

### **Méthode**

Pour l'expérimentation 1, j'ai visionné des vidéos (P. 89) et à l'aide d'une grille d'observation, j'ai analysé les interventions de l'encadrant.

Pour l'expérimentation 2, j'ai aussi utilisé des vidéos (P. 90) puis interviewé pour mes expérimentations des adultes pratiquants et des encadrants, 11 hommes et 1 femme. Et en amont, j'ai mené un entretien exploratoire auprès de 2 hommes et une femme. Les interviewés vont de 26 ans à 62 ans et sont de niveaux hétérogènes, de débrouillé à expert.

### **Procédure**

J'ai utilisé une GO pro pour les vidéos, une grille d'observation et un guide d'entretien.

### **Expérimentation 1**

J'ai utilisé une grille d'observation pour analyser des vidéos en Kendo, en Iaido et en Savate boxe française (SBF). Le but est de catégoriser 5 types d'interventions (verbales, corporelles, attitudes, silence, position géographique) des encadrants.

### **Expérimentation 2**

J'ai filmé une séance de Kendo, de Iaido et de Savate boxe française. Puis, j'ai extrait une séquence de 4 minutes afin de pouvoir mener 12 entretiens libres et semi-directifs (De Ketele et Roegiers, 1996, p. 172) en interviewant 9 pratiquants et 3 encadrants.

L'expérimentation s'articule en 2 temps :

Il s'agit de montrer à l'interviewé la séquence vidéo et de lui faire commenter simultanément ce qu'il voit. Après avoir visionné et commenté la vidéo, nous passons à l'entretien semi-directif qui dure 15 minutes.

L'objectif de l'entretien est double :

Chez le pratiquant, est de retranscrire ce qu'il a ressenti comme sensations et ce qu'il a vécu comme émotions.

Chez l'encadrant : Ce qu'il a perçu comme émotions, sensations et perception vécues par son élève.

**Étude :** Nous avons étudié l'existence d'une influence de l'encadrant et ses effets sur la gestion des émotions de ses pratiquants adultes de 26 à 62 ans. Aussi et afin d'élargir nos pistes de réflexion, nous questionnons une variable explicative, le niveau des pratiquants. Toutes les règles d'éthique ont été respectées et le contenu des entretiens est confidentiel et anonyme.

*Pour l'expérimentation 1*, nous avons quantifié le nombre d'interventions de l'encadrant selon son type (visuel, tactile et verbal, position géographique et acteur).

*Pour l'expérimentation 2*, lors des entretiens, nous avons fait une étude quantitative et qualitative afin d'analyser les verbatim des pratiquants et des encadrants autour de 5 thèmes : Le stress, l'émotionnel diminue avec l'expertise ; le centre la concentration, l'équilibre et la visualisation ; la distance et l'espace ; le rapport Corps-esprit-cerveau, la posture du schéma corporel ; le temps et le rythme

**Résultats :** Expérimentation 1

**Modalité du cours :** 3 vidéos de 13', tous les professeurs donnent le cours à tous les élèves

**Comportement physique :** On remarque qu'il y a 2 voire 4 fois plus de démonstration en Savate boxe française qu'en Kendo mais plus de manipulation en Kendo

**Localisation du professeur :** Le professeur du Iaido est situé de dos et surtout face à ses pratiquants. Le professeur BF est de face lors des consignes et se faufile à l'intérieur du groupe pendant les situations

d'apprentissage ou se met dans un coin pour observer. L'enseignant du Kendo est majoritairement de profil à ses pratiquants lors des Geiko car il pratique puis au milieu lors des explications.

**Comportement verbal** : Il y a **11** interventions verbales en Iaido (9'25"). En revanche, on note **29** interventions verbales et physiques (8'40") en SBF dont 4'20"(silence). Il y a 7 interventions verbales de l'enseignant du kendo (7') dont 1'30 d'explications et 5'30" sous forme de cris car il s'oppose à un apprenant (Geiko).

**Acteur** : **Dans les 3 activités**, c'est principalement le professeur qui conduit la séquence

**Type de cours** : L'ensemble est imposé dans les 3 séquences

**Résultats** : Expérimentation 2

Après avoir croisé les résultats des 3 statuts (débrouillé, intermédiaire et expert) dans les 3 disciplines.

On remarque que les experts et l'encadrant évoquent davantage le thème « stress et le niveau émotionnel diminue avec le degré d'expertise » que les autres statuts.

Aussi, on constate que la centration sur soi-même diminue avec le degré d'expertise.

En revanche, que la prise en compte de la distance et de l'espace ainsi que la posture du schéma corporel et le rapport corps-esprit-cerveau augmentent avec le degré d'expertise.

Enfin, le thème « Temps et le rythme » est relativement peu évoqué par les statuts dans les 3 disciplines.

Les conclusions de mes recherches sont d'une part, de mettre en évidence des méthodes d'interventions déployées par les encadrants issus des trois Arts martiaux pour améliorer la perception de l'action du corps et la gestion des émotions des pratiquants. Et d'autre part, de montrer que le niveau de

perception de l'action du corps (propre et de celui de l'adversaire) augmente avec le degré d'expertise du pratiquant.

Mes conclusions pourraient aussi développer les connaissances inhérentes à la perception de l'action du corps et à la gestion des émotions. Et ainsi servir de support aux encadrants afin de montrer l'importance d'utiliser différentes méthodes d'interventions pour atteindre une même finalité et pour aussi répondre à un public hétérogène.

**Mots-clés** : Émersiologie, neurosciences, émotions, perception de l'action du corps, Arts martiaux



## **Abstract**

My study questions the mechanisms of the emotions experienced and the consequences on the perception of the body action of the learners in Iaido, Kendo and Savate boxe française (SBF). And a major element plays an indispensable role in the conditioning of the student to activate his neural and emersive mechanisms, that of the supervisor.

My research shows that the experience and/or expertise of the coach has a singular impact on the student's ability to manage his emotions. The experienced and expert supervisor has a sharp eye on the gestures, postures and emotions of his or her participant.

I used a theoretical framework whose resources come from the disciplinary fields of neuroscience and emersiology.

According to Damasio, "Emotions are related to the life of an organism, to its body to be precise, and their role is to help the organism to keep itself alive" (Damasio, 1999). This author underlines the idea that emotions play a triggering role on the action of the body and it would be interesting to study these mechanisms particularly in the martial arts.

Then, I studied the perception of body action in emersiology with the work of Bernard Andrieu. Finally, I studied the body, the body image (Head), the body self (Schilder) and the body schema (Berthoz). Studying three martial arts, two of them with a weapon, I read works on the perception of the extension of the body to distinguish the practitioners of kendo and Iaido from those of Savate. These readings then oriented me towards neuronal activity and the notion of body distancing.

This is why video observations and 12 interviews were conducted with adult practitioners of different levels (beginner, intermediate and expert) and with experienced and expert trainers in order to identify the conscious and lived emotions of the practitioners. And thus, to analyze the impact of the coach on the management of the emotions of his practitioners and on the perception of the action of their own body and that of the opponent.

Do the physical and verbal interventions of the coach improve the perception of the body action of his learners?

From my problematic, two hypotheses follow: The interventions of the coach facilitate the management of the emotions of his learners to make them lucid in the perception of the action of their own body; The interventions of the coach improve the level of awareness and anticipation of his students in order to trigger automatic responses.

#### Method

For experiment 1, I watched videos (P. 89) and, using an observation grid, I analyzed the interventions of the supervisor.

For experimentation 2, I also used videos (P. 90) and then interviewed for my experiments adult practitioners and supervisors, 11 men and 1 woman. And beforehand, I conducted an exploratory interview with two men and one woman. The interviewees range from 26 to 62 years old and are of heterogeneous levels, from beginner to expert.

#### Procedure

I used a GO pro for the videos, an observation grid and an interview guide.

#### Experiment 1

I used an observation grid to analyze videos in Kendo, Iaido and Savate boxe française (SBF). The aim is to categorize 5 types of interventions (verbal, corporal, attitudes, silence, geographical position) of the coaches.

#### Experiment 2

I filmed a session of Kendo, Iaido and Savate boxe française. Then, I extracted a 4-minute sequence to be able to conduct 12 free and semi-directive interviews (De Ketele and Roegiers, 1996, p. 172) by interviewing 9 practitioners and 3 supervisors.

The experimentation is articulated in 2 steps:

The interviewee was shown the video sequence and asked to comment simultaneously on what he saw. After viewing and commenting on the video, we move on to the semi-directive interview which lasts 15 minutes.

The objective of the interview is twofold for the practitioner and the supervisor: For the practitioner, it is to express what he felt as sensations and what he experienced as emotions.

For the teacher: What he perceived as emotions, sensations and perception experienced by his pupil.

Study: We studied the existence of an influence of the supervisor and its effects on the management of the emotions of his adult practitioners from 26 to 62 years old. Then, to widen our lines of thought, we questioned an explanatory variable, the level of the practitioners. All ethical rules were respected, and the content of the interviews is confidential and anonymous.

For experimentation 1, we quantified the number of interventions of the supervisor according to its type (visual, tactile and verbal, geographical position and actor).

For experimentation 2, during the interviews, we made a quantitative and qualitative study to analyze the verbatim of the practitioners and the supervisors around 5 themes: Stress, emotional decreases with expertise; center, concentration, balance and visualization; distance and space; body-mind-brain relationship, body map posture; time and rhythm.

Results: Experimentation 1

Course modality: 3 videos of 13', all the teachers give the course to all the students

Physical behaviour: We noticed that there are 2 or 4 times more demonstrations in Savate boxe française than in Kendo but more manipulation in Kendo.

Location of the teacher: The Iaido teacher is located from the back and mostly facing his students. The BF teacher is in front during the instructions and sneaks inside the group during the learning situations or puts himself in a corner to observe. The Kendo teacher is mostly in profile to his students during the Geiko because he practices and then in the middle during the explanations.

Verbal behavior: There are 11 verbal interventions in Iaido (9'25"). On the other hand, there are 29 verbal and physical interventions (8'40") in SBF including 4'20" (silence). There are 7 verbal interventions of the Kendo teacher (7') including 1'30 of explanations and 5'30" in the form of shouting because he opposes a learner (Geiko).

Actor: In the 3 activities, it is mainly the teacher who leads the sequence.

Type of course: The whole is imposed in the 3 sequences.

Results: Experiment 2

After having crossed the results of the 3 statuses (beginners, intermediate and expert) in the 3 disciplines.

We notice that the experts and the supervisor evoke more the theme "stress and the emotional level decreases with the degree of expertise" than the other statuses.

Also, we note that self-centeredness decreases with the degree of expertise. On the other hand, that the consideration of distance and space as well as the posture of the body schema and the body-mind-brain relationship increases with the degree of expertise.

Finally, the theme "Time and rhythm" is relatively little mentioned by the status in the 3 disciplines.

The conclusions of my research are, on the one hand, to highlight the methods of intervention deployed by the supervisors from the three martial arts to improve the perception of the body's action and the management of the emotions of the practitioners. And on the other hand, to show that the level of perception of the action of the body (own and that of the opponent) increases with the degree of expertise of the practitioner.

My conclusions could also develop the knowledge inherent to the perception of the action of the body and the management of the emotions. And thus, serve as a support to the supervisors in order to show the importance of using different methods of interventions to reach the same goal and also to respond to a heterogeneous public.

Key words: Emersiology, neuroscience, emotions, perception of body action, martial arts.

## **Introduction**

La perception de l'action du corps est soumise à différents facteurs et peut être ressentie par plusieurs canaux. On parvient à percevoir des objets, des personnes, des sentiments de manière différente selon notre parcours et notre singularité. En effet, un sujet est doté de capteurs somato-sensoriels, auditifs et visuels (Berthoz), mais aussi d'un vécu, d'une éducation, d'un caractère, d'un âge et d'une culture propre à chacun. Ce qui découle sur une sensibilité, une notion de distance et une perception différente d'un sujet à un autre. L'environnement peut également jouer un rôle sur notre qualité de perception. Si l'environnement est inconnu ou hostile, il peut impacter sur nos émotions (Doan, 2013) et troubler notre attention (Andrieu, 2018) notre perception et donc notre action future. Néanmoins, il existe des représentations communes telles que le danger, la présence ou la proximité d'un corps ou d'un objet, qui obligent un sujet à opérer des choix d'actions.

Dans la littérature, de nombreuses études ont été menées notamment en émergence et en neurosciences pour nous éclairer sur cette relation entre la perception et l'action (De Quel & Bennett, 2019).

Dans les Activités Physiques et Sportives, il est intéressant de comprendre les éléments déclencheurs d'actions des pratiquants afin de pouvoir apporter un éclairage scientifique aux encadrants qui exercent dans le milieu fédéral et d'Éducation Physique et Sportive (EPS).

Dans ma thèse, le vécu de l'encadrant aura une place prépondérante et sera analysé. En effet, des études affirment que le degré d'expertise et d'expérience augmentent la vitesse de perception et de réaction du pratiquant (Polzien, Guldenpenning, Weigelt, 2017). Ainsi, l'entraînement et la répétition des gestes dans les sports de combat sont primordiaux pour développer chez le pratiquant, l'automatisation des gestes et l'accoutumance à la violence (Schöne, M., Seidenbecher, S., Tozzi, L., Kaufmann, J., Griep, H., Fenker, D., Frodl, T., Bogerts, B., & Schiltz, K., 2019). Fort de cette lucidité, le pratiquant se concentre davantage sur sa

stratégie que sur les émotions à gérer ou sa technique à déployer. Cet allègement facilite la lecture du pratiquant sur la perception de l'action et lui permet d'anticiper les situations.

Au niveau des neurosciences, le cerveau est composé d'aires où interagissent des neurones. Chaque aire a une fonction pour permettre à un sujet de réfléchir et d'agir (Edelmann, 2000). Effectivement, l'entraînement développe le système neuronal afin de rendre le codage plus rapide. Dans les Arts martiaux, l'empathie est un élément important pour lire le jeu de l'adversaire et ses intentions. Les travaux de Dietrich montrent que les neurones miroirs et canoniques favorisent l'empathie. Aussi, les neurones miroirs ainsi développés par l'entraînement, augmentent la vitesse de codage au niveau de l'intention du combattant (Berthoz, 1999). Les neurones miroirs permettent au pratiquant entraîné de sélectionner rapidement l'acte donc l'intention afin de réduire la durée de transition entre la perception et action.

J'ai fait le choix de mettre en tension la conscience, la perception du corps propre et les émotions des pratiquants dans les Arts martiaux pour deux principales raisons : car elle constitue l'image corporelle (Gallagher, Meltzoff, 1996) mais aussi parce qu'on ne peut pas séparer ces éléments les uns aux autres (Ajuriaguerra, 1970).

L'image corporelle est donc un élément primordial pour définir le corps propre dont l'objet intentionnel est la perception (Gallagher, Meltzoff, 1996).

Je me suis intéressé particulièrement aux Arts martiaux pour comprendre les choix d'actions des pratiquants. J'ai fait le choix de m'ouvrir à 3 disciplines de combat, le Kendo, la Savate boxe française et le Iaido. *Pourquoi avoir choisi ces 3 sports de combat pour étudier la perception de l'action du corps ?*

Je trouvais intéressant pour ma recherche sur la perception de l'action du corps de mêler des Arts martiaux singuliers mais qui possèdent des similitudes.

Le Kendo est une pratique d'opposition japonaise dont le sujet est muni d'un bâton. Ce qui donne plus de dimension à la notion de perception de l'action du corps. La Savate est un sport de combat d'opposition dont les armes sont les pieds et les poings. Le tireur n'a pas d'objet mais doit synchroniser les bras et les jambes pour toucher sans se faire toucher. Et le Iaido est un Art martial qui se pratique avec un sabre mais sans opposition. Le ou les adversaires sont imaginaires et l'objectif pour le combattant est de les éliminer sans se faire blesser ou se faire tuer. Il s'agit de mémoriser des scénarii et de les jouer avec des ajustements spatio-temporels précis, une énergie dosée et adéquate et une perception fine de l'action des corps.

L'objectif commun de ces 3 pratiques est de toucher sans se faire toucher dans un espace délimité. Des similitudes entre ces pratiques ont guidé mon choix pour celles-ci. Les 3 pratiques sont conduites par un encadrant et font vivre des émotions intenses notamment en compétition d'assaut, de combat ou de passage de grades ou lors des affrontements à l'entraînement.

Toutefois, il existe aussi des différences comme les déplacements, la distance et la gestion des émotions négatives comme la peur ou la colère. La gestion des émotions est différente entre un sport d'opposition et un sans opposition, entre le kendo, la Savate et le Iaido.

Nous avons donc d'un côté, le Kendo et le Iaido qui demandent au combattant de percevoir le corps adverse avec un objet qui pourrait faire office de prolongement du corps. Et de l'autre, la Savate qui possède un corps percevant (Frijda, 2006) à l'aide notamment de ses bras et ses jambes.

Enfin, des études ont déjà été menées sur la perception du pratiquant en Kendo, Iaido et en Savate boxe française mais à ma connaissance, aucune sur le croisement de ces 3 disciplines. Une opportunité de recherche qui ouvre une brèche dans laquelle il serait nécessaire de s'y engouffrer.

Dans cette étude, des notions émersionnelles comme le corps vécu « *conscience corporelle, représentation de soi* » et le corps vivant



« *processus dynamique bio-culturel, manifesté par un phénomène d'écologisation* » (Andrieu), se mêleront aux émotions, aux sensations et aux notions neuroscientifiques. Cette étude pourra apporter un éclairage scientifique sur les éléments déclencheurs de la perception de l'action de son corps et de celui de son adversaire. Les 3 pratiques retenues étant différentes, nous pourrions aussi imaginer que les résultats de cette recherche serviraient aux autres activités physiques et artistiques d'opposition ou sans opposition.

Enfin, je me suis penché sur les encadrants notamment sur leurs caractéristiques et leurs moyens de transmission.

Pour un sportif, il est courant d'entendre qu'un entraîneur nous a particulièrement marqué. Observer et interviewer les pratiquants et leur encadrant sur le terrain a été une belle expérience pour les participants et pour moi-même.

Ce cheminement nous amène à formuler une première question :

Quels sont les facteurs influents de la perception de l'action du corps des pratiquants ?

Dans cette optique, nous avons choisi de mener une étude quantitative et qualitative sur le terrain du Kendo, du Iaido et de la savate afin d'observer particulièrement les encadrants. Pour nous intéresser au comportement de l'encadrant face à ses apprenants, nous nous sommes munis d'un Go pro afin de filmer les cours et d'une grille d'observation (Dietrich).

L'objectif est de quantifier les types d'intervention verbaux et physiques des encadrants dans les 3 disciplines afin de mener une étude quantitative et comparative.

Puis nous avons choisi de mener une seconde expérimentation afin de nous intéresser au « dire » et au « faire » des pratiquants et des encadrants par l'utilisation de la vidéo et de l'entretien libre et semi-directif.

Nous avons donc mené des études qualitatives et quantitatives afin de les croiser et de mettre en exergue, les liens, les décalages ou les différences entre les interventions des encadrants et la perception de l'action du corps des pratiquants dans les 3 disciplines.

Enfin, ma thèse aborde la notion de perception de l'action du corps sous l'angle de l'émersiologie et des neurosciences. Un croisement enrichissant de deux disciplines qui permet d'expliquer et d'étudier la notion de perception de l'action du corps dans les Arts martiaux mais de manière différente.

## TABLE DES MATIERES

REMERCIEMENTS	2
RESUME	3
ABSTRACT	8
INTRODUCTION	13
CADRE THEORIQUE	22
<b>1. La perception de l'action du corps</b>	<b>22</b>
1.1 La perception implicite de l'action du corps	22
1.2 La perception de l'action du corps dans un monde environnant	23
<b>2. La perception de son propre corps dans les Arts martiaux</b>	<b>26</b>
2.1 L'image corporelle	26
2.2 Le soi corporel	27
<b>3. La conscience de son corps propre</b>	<b>28</b>
3.1 Les relations entre les émotions, la conscience et le corps : mais que peuvent-ils se dire ?	28
3.2 Le schéma corporel : « Un deuxième nous-même »	30
3.3 Le schéma corporel et l'action du corps dans l'espace	31
<b>4. La perception du prolongement de son corps</b>	<b>33</b>
4.1 L'incorporation d'un objet qui perçoit	33
4.2 L'incorporation d'un objet en Kendo et en laïdo	34
<b>5. L'activité neuronale chez un sujet</b>	<b>36</b>
5.1 Les neurones miroirs et canoniques	36
5.2 De l'activité neuronale à la formation de la conscience-noyau	37
5.3 L'activité visuelle et la perception de l'action de son propre corps et d'un objet	38
5.4 La relation entre les habitus du pratiquant et l'objet	39
5.5 L'activité visuelle et la perception de l'action du corps d'autrui	40
<b>6. La distanciation</b>	<b>40</b>
6.1 La distanciation sociale	40
6.2 La perception de la distance d'action des corps	42
<b>7. L'anticipation de l'action du corps adverse : L'expérience au service de l'expertise</b>	<b>45</b>
7.1 L'impact éclairant du niveau de pratique sur la lecture des actions motrices adverses ou « L'intelligence corporelle »	45
7.2 La sensori-motricité au service de la perception et de l'anticipation	48
7.3 L'empathie : un dédoublement de soi fondamental au mécanisme perception-action	49
7.4 De la construction à la consolidation des techniques du corps	51
<b>8. Émotion-perception-sensation et action du corps</b>	<b>52</b>
8.1 Des émotions ressenties aux sensations vécues	54
8.2 Des émotions ressenties au sentiment conscient	55
8.3 Le poids des émotions sur la perception de l'action du corps	56
8.4 L'impact des sensations sur la perception de l'action du corps	59

<b>9. Le profil de l'encadrant : Un déterminant sur la perception de l'action du corps de l'élève</b>	<b>60</b>
9.1 Le regard de l'encadrant expérimenté dans la pratique	61
9.2 Le regard de l'encadrant expert en didactique	62
9.3 Regards croisés entre l'expérience et l'expertise d'un encadrant	62
9.4 Les modalités d'interventions de l'encadrant	64
<b>PROBLEMATIQUE</b>	<b>65</b>
<b>METHODOLOGIE</b>	<b>70</b>
<b>1. Population</b>	<b>70</b>
1.1 Choix des disciplines	72
1.2 Spécificités du Kendo du laïdo et de la Savate boxe française	77
1.3 Critères de sélection	78
<b>2. Objectifs de la recherche</b>	<b>78</b>
2.1 Objectif principal	78
2.2 Objectifs secondaires	79
<b>3. Critères d'évaluation</b>	<b>79</b>
3.1 La vidéo	79
3.2 Grille d'observation	79
3.3 Guide d'entretien	79
<b>4. Outils d'enquête</b>	<b>80</b>
4.1 Premier outil d'enquête : la grille d'observation et définitions des variables	81
4.1.1 Pré-expérimentation 1	83
4.1.2 Analyse quantitative des résultats de la pré-expérimentation 1 :	85
4.1.3 Expérimentation 1	86
4.2 Second outil d'enquête : le guide d'entretien	87
4.2.1 Pré-expérimentation 2	88
4.2.2 Expérimentation 2	92
<b>5. Guide d'entretien</b>	<b>93</b>
5.1 Entretien libre	94
5.2 Entretien semi-directif pour l'encadrant	94
5.3 Entretien semi-directif avec le pratiquant	94
<b>6 Déroulement de la recherche</b>	<b>97</b>
6.1 Procédure de recrutement	97
6.2 Structuration des deux études (Expérimentation 1 et 2)	98
6.2.1 Structuration de l'expérimentation 1	98
6.2.2 Structuration de l'expérimentation 2	98
6.3 Méthode de l'analyse	99
6.4 Les conditions de passation	99
<b>7. Résultats</b>	<b>100</b>
7.1 Expérimentation 1	100
7.2 Résultats en laïdo	101
7.2.1 Analyse qualitative en laïdo	103
7.3 Résultats en Kendo	103
7.3.1 Analyse qualitative en Kendo	105
7.4 Résultats en Savate Boxe française	105
7.4.1 Analyse qualitative en Savate	106
7.5 Croisement des résultats en Savate en laïdo et en Kendo	106
7.6 Synthèse des résultats de l'expérimentation 1 variable par variable	107

7.7	Synthèse des résultats de l'expérimentation 1	108
7.8	Expérimentation 2, filmage et entretiens	109
7.9	Audio des entretiens	110
7.10	Analyses des verbatim	111
<b>8.</b>	<b>Synthétisation des thèmes et déploiement du codage couleur</b>	<b>112</b>
8.1	Choix des thèmes pour l'analyse	113
8.2	Description des interviewés en laido, Kendo et Savate	115
<b>9.</b>	<b>Analyses des verbatim en Savate, Kendo et laido (SKI)</b>	<b>118</b>
9.1	Plan de l'analyse	118
9.2	Analyses des statuts dans chaque discipline	118
9.3	Analyses de chaque statut dans les 3 disciplines	119
9.4	Analyses par thème, par statut dans les 3 disciplines	119
9.5	Analyses inter statut et intra disciplinaire	119
9.5.1	Analyse en Kendo	119
9.5.2	Résultats quantitatifs en Kendo	121
9.5.3	Analyse quantitative en Kendo	122
9.6	Analyses en laido	124
9.6.1	Résultats quantitatifs en laido	124
9.6.2	Analyses qualitatives en laido	126
9.7	Analyses en Savate boxe française	128
9.7.1	Résultats quantitatifs en Savate	129
9.7.2	Analyses qualitatives en Savate	130
<b>10.</b>	<b>Catégorisation et croisement des résultats entre les thèmes, les statuts et les 3 disciplines.</b>	<b>133</b>
10.1	Analyses intra statut et inter disciplinaire	139
10.2	Analyses quantitatives en Savate en Kendo et en laido	145
10.3	Analyses qualitatives par thème, par statut en croisant les 3 disciplines	149
10.4	Modélisation des thèmes retenus	155
<b>11.</b>	<b>Discussion</b>	<b>156</b>
11.1	Résumé des résultats de l'expérimentation 1	157
11.2	Résumé des résultats de l'expérimentation 2	157
11.3	Croisement des résultats aux éléments du corpus	161
11.4	Résumé du croisement entre le corpus et les résultats	167
11.4.1	Relevé des similitudes entre le corpus et les résultats	167
11.4.2	Relevé des variations entre le corpus et les résultats	167
11.5	Comparaisons des thèmes de la problématique et des résultats par Art martial	168
11.6	Comparaisons des thèmes de la problématique et des résultats par Statut	170
11.7	Explications des variations entre le corpus et les résultats	171
<b>12.</b>	<b>Conclusion</b>	<b>174</b>
	<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>177</b>
	<b>ANNEXES</b>	<b>184</b>
<b>1.</b>	<b>Pré-expérimentation</b>	<b>184</b>
1.1	Pré-expérimentation 1	184
1.2	Analyses des vidéos en Kendo, laido et Savate (13') par rapport à la grille d'observation	184
1.3	Croisement des tableaux	190
1.4	Pré-expérimentation 2	192

<b>1. TRANSCRIPTIONS DES ENTRETIENS LIBRE ET SEMI-DIRECTIF EN SAVATE BOXE FRANÇAISE, KENDO ET IAIDO (ENCADRANT, DEBROUILLE, INTERMEDIAIRE ET EXPERT)</b>	<b>194</b>
1. Entretiens	195
1.1 Entretien libre, encadrant, Savate	195
1.2 Entretien semi-directif, encadrant, Savate	195
1.3 Entretien libre, Expert, BF (Expert Vs Intermédiaire)	198
1.4 Entretien semi-directif, expert, Savate	199
1.5 Entretien libre Intermédiaire, Savate	204
1.6 Entretien semi-directif, intermédiaire, Savate	205
1.7 Entretien libre, débrouillé, Savate	210
1.8 Entretien semi-directif, débrouillé, Savate	211
2. Entretiens en laïdo	216
2.1 Entretien libre Débrouillé en laïdo	216
2.2 Entretien Semi-directif, débrouillé, laïdo	217
2.3 Entretien libre Intermédiaire laïdo	222
2.4 Entretien semi-directif Intermédiaire, laïdo	223
2.5 Entretien libre, Expert, laïdo	233
2.6 Entretien semi-directif, Expert, laïdo	237
2.7 Entretien libre Encadrant en laïdo	246
2.8 Entretien Semi-directif, laïdo, encadrant	247
3. Entretiens en Kendo	252
3.1 Entretien libre, débrouillé, Kendo	252
3.2 Entretien semi-directif, débrouillé, kendo	254
3.3 Entretien libre, intermédiaire, Kendo	260
3.4 Entretien Semi directif, Intermédiaire, Kendo	261
3.5 Entretien libre Expert, Kendo	269
3.6 Entretien semi-directif, expert, Kendo	273
3.7 Entretiens libre, encadrant, Kendo	282
3.8 Entretien semi directif Encadrant, Kendo	283
<b>PRECOMPTE RENDU DES ENQUETES EN SAVATE BOXE FRANÇAISE, EN KENDO ET EN IAIDO</b>	<b>291</b>
6.1 Pré analyse quantitative en Savate boxe française :	293
<b>6.2 Première analyse quantitative et qualitative en Savate boxe française avec introduction du codage couleur :</b>	<b>294</b>
6.2 Pré compte-rendu en Savate	296
6.3 Pré étude en laïdo	297
6.4 Analyse qualitative des réponses par statut (débrouillé, intermédiaire et expert et encadrant) :	298
<b>6.4 Pré-analyse quantitative et qualitative en Kendo</b>	<b>298</b>
<b>6.5 Préanalyse quantitative en laïdo</b>	<b>307</b>
<b>7. Conclusion des premiers résultats, tableau par tableau avec les premiers items :</b>	<b>309</b>
7.1 Formulaire de consentement	310
7.2 Fichiers Vidéos de l'expérimentation 2	311
7.3 Fichiers Audios de l'expérimentation 2	311

## Cadre théorique

### 1. La perception de l'action du corps

#### 1.1 La perception implicite de l'action du corps

Dans un affrontement, un pratiquant d'Art martial ne se limite pas à reproduire simplement des gestes appris en cours. Il s'agit pour lui, et avec l'aide de ses sensations psychiques, corporelles et de son habileté perceptivo-cognitive, d'apprendre à connaître et à maîtriser son corps afin de l'utiliser avec efficacité par l'utilisation de l'anticipation.

Une étude a été menée sur les facteurs psychologiques et sur la relation perception-action des experts en sports de combat notamment en Savate boxe française. Cette recherche montre que l'attaquant expert est efficace car il anticipe les actions adverses. Ce temps d'avance découle d'une collecte « *d'informations perçues avant et pendant l'action, facilitée par un regard pivot* ». Cette même étude révèle aussi que « *la relation perception-action de l'expert dépend de la distance, de la progression de l'attaque et de la réaction de l'adversaire* » (De Quel & Bennett, 2019, p.324).

Toute la difficulté dans les Arts martiaux, c'est la présence de l'adversaire qui vient perturber ce mécanisme somato-sensoriel. Effectivement, la perception visuelle, très utilisée par le pratiquant permet d'anticiper les actions de l'adversaire et de minimiser le temps de réaction.

Une expérience a été menée sur des sujets novices et des pratiquants de sports de combat. L'étude consiste à analyser le taux d'erreur, la durée et le taux de fixation du regard et le temps de réaction. À l'apparition d'images de coup de poing et de pieds sur un écran, les participants doivent toucher un bouton droit ou gauche le plus vite possible. Cette recherche souligne deux points : le temps de réaction diminue avec le degré d'expertise ; mais le taux d'erreur et le temps fixation diminuent avec la répétition des essais et ne sont pas dépendantes du degré d'expertise (Polzien, Guldenpenning, Weigelt, 2017, p.2). C'est pourquoi, le pratiquant doit dépasser la lecture

motrice et psychique de son propre corps et de celui d'autrui pour percevoir ce qui se cache entre ses lignes et derrière ses mots afin d'anticiper les actions de l'adversaire. Comme le souligne Andrieu, « *La philosophie du corps consiste à décrire la façon dont le corps produit des significations psychiques même tacites, implicites et incorporées, sans réduire le contenu psychique à une donnée neurobiologique* » (Andrieu, 2010, p. 14).

La conscience somatique précisée par Richard Shusterman (2009) rejoint l'idée d'Andrieu et explique que le corps peut prendre conscience implicitement d'un objet qu'il tient sans une perception explicite mais avec un maniement efficace. Prenons l'exemple du bâton en Kendo, le pratiquant le considère comme incorporé à son bras. Cette implication perceptive et cette conscience somatique permettent au pratiquant de porter de l'attention perceptive au corps d'autrui. Merleau Ponty salue cette perception implicite citée par Shusterman (2009, p. 350) et explique que « *la perception primordiale est la clé du mystère pour la réussite de notre perception et de notre action* ».

On sait qu'un individu évolue en toutes situations dans un environnement plus ou moins grand qu'il doit s'approprier afin d'agir.

Qu'en est-il de cette prise en compte ?

## 1.2 La perception de l'action du corps dans un monde environnant

Le corps vivant est notre sujet d'étude et la perception de notre propre corps se nourrit de sensibilité, d'un vécu personnel, d'habitus sociaux et du regard des autres et évolue tout au long de la vie. Ainsi, un auteur a étudié un Art martial russe « le systema » et explique que « *la pratique de la méditation et des arts martiaux montre que nos perceptions sont filtrées par nos conditionnements mentaux et émotionnels* » (Doan, 2013). Ce curriculum instruit, éduque et forme le sujet puis suppose « *que notre perception et notre comportement sont le résultat d'un code programmé* »



(Edelmann, 2000). Le corps anticipe, agit et réagit en s'adaptant à ses propres capacités, à celles des autres et à son environnement.

En Savate, nous pouvons observer le visage de l'adversaire même avec son casque. Lors d'un stage de Savate en Éducation Physique et Sportive, Alexis Nicolas (2020), actuel champion du monde et entraîneur indique à mes élèves du secondaire : « *Il est indispensable de toujours regarder son adversaire dans les yeux afin d'identifier ses émotions* ». Ce témoignage précieux d'un encadrant et d'un compétiteur expert affirme que ces indices visuels améliorent la perception sur les émotions vécues par autrui et peuvent impacter sur la stratégie, la technique, la motivation et le rythme de l'affrontement.

Aussi, et d'un point de vue émergiologique, Andrieu (2018) souligne « *Ainsi que le geste émergatif du corps vivant, le mouvement involontaire, l'activation des rythmes et fluides biologiques, la respiration, les mouvements oculaires, le rythme cardiaque, l'expression du visage, la posture corporelle... autant d'activités du corps vivant qui indiquent une activité dirigée vers un monde à interpréter* ». Toutefois, en Kendo et en Iaïdo, le port du casque masque les expressions du visage des pratiquants. Mais d'autres vecteurs informationnels comme la posture corporelle, les cris, la stratégie de l'adversaire (offensive ou défensive) renseignent sur l'action de notre propre corps et/ou de celui d'autrui. Ces indices sur la perception de la violence ainsi récoltés peuvent induire et conduire les actions de notre corps.

D'ailleurs, une recherche a été menée sur la perception de la violence. Des chercheurs ont fait une étude comparative sur la capacité neurobiologique (activation de l'amygdale gauche (excitation)/degré d'agressivité) des combattants et de témoins à gérer des images violentes. Les résultats montrent que les combattants les plus agressifs parviennent par habitude à des situations de violence et par agressivité appétitive à moduler à la baisse l'activation de l'amygdale gauche et ainsi à être plus lucide dans un affrontement que des sujets neutres (Schöne, M., Seidenbecher, S., Tozzi,

L., Kaufmann, J., Griep, H., Fenker, D., Frodl, T., Bogerts, B., & Schiltz, K., 2019).

Le pratiquant reçoit ces éléments pour permettre à ses capacités neurocognitives de traiter ces informations, processus issu des théories de l'apprentissage appelé le cognitivisme. L'étape suivante déclenche l'action intentionnelle du corps afin d'anticiper, d'agir ou de réagir face à la situation. Comme le prouve cet article qui explique que la pratique des Arts martiaux chez les adultes améliore le réseau attentionnel, notamment « *l'alerte endogène des pratiquants* » (Johnstone A and Marí-Beffa P (2018, p.1). Andrieu explique aussi que « *L'intention corporelle est une attention à un moment donné de l'activité neurocognitive du corps dont l'expression réalisera pour soi et pour les autres l'évidence.* » (Andrieu, 2018).

Dans les Arts martiaux, telles que la Savate et le Kendo, la simple lecture de l'action du corps adverse ne suffit pas pour mobiliser son attention. Ce sont les interactions corporelles entre soi, autrui et l'espace qui aideront à produire une réponse motrice singulière et volontaire. Dans les Arts martiaux, la perception de l'espace et de la distance est essentielle dans les affrontements. Une appréciation altérée de l'espace pourrait nous mettre en difficulté, en faute ou en danger. À l'entraînement, nous évoluons dans un espace fermé pour pratiquer. Il est nécessaire de porter notre attention sur notre corps en mouvement, sur celui de notre adversaire et sur ceux des autres apprenants. Le rôle de l'encadrant est indispensable pour garantir la sécurité de ses pratiquants. D'ailleurs, lors des affrontements en Kendo, Iaïdo et Savate boxe française, des espaces sont délimitées et sa sortie est pénalisante.

Ainsi, la mobilisation attentionnelle sur telle ou telle production intentionnelle du corps est rendue nécessaire par les interactions perceptives et motrices avec l'environnement (Andrieu, 2018).

## 2. La perception de son propre corps dans les Arts martiaux

### 2.1 L'image corporelle

Chaque individu perçoit son propre corps de façon singulière notamment grâce sa culture, son âge, sa corpulence physique, ses représentations, ses émotions, l'image des autres, ses habitus, son éducation familiale, scolaire, physique et sociale. Dans une étude portée sur la relation entre la mère et son enfant, le neuropsychologue Ajuriaguerra écrit que « *la perception ne peut pas être séparée complètement ni de la motricité oculaire, ni de la cognition, ni de la vie affective du sujet* ».

Ces éléments participent à construire l'image corporelle, à la consolider et à la façonner afin de la définir. En effet, les Arts martiaux incitent le pratiquant à questionner le corps en action afin d'améliorer la perception. Les Arts martiaux invitent aussi le corps vivant à gérer des émotions différentes à chaque instant, et à visualiser son propre corps et celui d'autrui. « *L'image corporelle participe à des systèmes de perceptions, attitudes, représentations mentales et croyances dans lesquelles l'objet intentionnel de la perception permet de définir le corps propre* » (Gallagher, Meltzoff, 1996, p. 27). Par ailleurs, l'entraînement aux Arts martiaux et l'encadrant aident l'élève à corriger et à ajuster les mouvements, la posture, l'équilibre afin de façonner son image corporelle. L'intervention de l'encadrant est donc précieuse pour le pratiquant dans sa démarche à développer sa perception corporelle.

Les différents travaux mettent en évidence un processus intentionnel du sujet qui concourt à l'amélioration de la perception de notre propre corps. Dans cette partie, 3 niveaux d'éléments ont été identifiés, l'expérience perceptive de son propre corps, la compréhension conceptuelle du corps et l'attitude émotionnelle pour son propre corps (Gallagher et Meltzoff, 1996, p. 27).

Après avoir expliqué l'influence de l'image corporelle sur la perception de l'action du corps. Centrons-nous sur le lien entre le soi et le corps propre du pratiquant et de l'impact sur la perception de l'action du corps.

## 2.2 Le soi corporel

Les travaux en émergence montrent que le corps et le soi corporel se dissocient mais peuvent être dépendants et nécessaires à la perception de son propre corps. Ainsi Legrand met en exergue que « *Le corps n'est pas le soi mais il est possible de corréliser corps et soi* » appelé « *Le soi incarné* » (Legrand, 2010, p. 296). Legrand nomme aussi la conscientisation du soi incarné par « *le soi corporel* » (Legrand, 2010, p. 296). Dans les Arts martiaux, afin de s'autoréguler, le pratiquant se renseigne continuellement sur son état de forme mentale où des émotions *vivantes (existantes mais inconscientes) et vécues* s'entremêlent. Ce travail de perception du sujet implique la capacité d'identifier et de réidentifier le soi et ses états mentaux (Legrand, 2010, p. 297).

La présence de l'adversaire en Savate et en Kendo vient perturber la perception du sujet sur son soi corporel. En Iaïdo, cette configuration se pose moins ou autrement car il n'y a pas d'adversaire existant mais imaginaire.

Alors comment dépasser ce conflit afin que le pratiquant puisse simultanément gérer son soi corporel et les assauts de son adversaire ?

L'activation des propriétés proprioceptives, visuelles, auditives, sensorielles et émotives afin de corréliser son corps-sujet développée par Legrand pourrait nous ouvrir une piste (Legrand, 2010, p. 302). Cependant, la conscience de la connaissance du mouvement corporel ne peut pas remplacer la technique ainsi que les ressources physiques et mentales du pratiquant afin de diriger ses mouvements. La prédiction d'orienter ses segments ou son bâton vers une cible doit être apprise par l'encadrant puis

consolidée à l'entraînement afin de l'automatiser lors des affrontements. Comme l'écrit Legrand « *La conscience proprioceptive de la direction de l'action est pauvre* » (Legrand, 2010, p. 308).

Mais comment passer de l'état de conscience proprioceptive à la production motrice ?

Afin de permettre à la perception et à l'action de devenir opérationnelles, nous ferons appel au schéma corporel, comme l'explique Legrand « *Le schéma corporel n'est pas conscient, il correspond au corps tant qu'il fonctionne pour rendre la perception et l'action possible* » (Legrand, 2010, p. 302).

Nous avons vu dans cette partie, l'influence de l'état non-conscient du cerveau sur la perception de l'action future du corps. Afin de nous éclairer sur le cheminement perceptif du cerveau sur l'action du corps, intéressons-nous donc à l'étape suivante.

### 3. La conscience de son corps propre

#### 3.1 Les relations entre les émotions, la conscience et le corps : mais que peuvent-ils se dire ?

« *Toutes les émotions utilisent leur corps comme leur théâtre* » (Damasio, 1999)

La conscience et les émotions se lient de mystères et de certitudes. Par sa spécificité, on pourrait penser que la conscience est un objet scientifique ou un régulateur (raison) d'émotions (passion) dans les prises de décisions d'un sujet. Edelman contredit cet avis et pose comme idée fondamentale que la conscience est un processus et représente un sujet scientifique. Il explique que nos états conscients sont aussi cohérents au sens où ils empêchent que deux états perceptifs entrent en conflit simultanément.

L'auteur montre que la conscience découle d'un processus cohérent et intelligent afin de filtrer la perception du sujet, « *l'unité de la conscience crée un goulot d'étranglement pour le choix et l'action* » (Edelmann, 2000).

Avant d'entrer dans l'intimité des émotions, de la conscience et du corps, il est souhaitable de se plonger dans l'Histoire afin de comprendre ce qu'ils se disent.

Le philosophe Descartes avance l'idée que la conscience existe si le sujet est capable de réfléchir « *je pense donc je suis* ». Platon était convaincu que la conscience est liée au cerveau, quant à Aristote, il optait pour le cœur. De nos jours, des questions persistent sur les concepts et sur les fonctions réelles de la conscience sur le corps et inversement. Mais aujourd'hui, les scientifiques s'accordent à dire que le cerveau est l'organe de la conscience. Dans les Arts martiaux, les notions d'émotions sont importantes notamment dans les oppositions afin d'être renseigné sur son état mental et sur celui de l'adversaire ; les notions de conscientisation sont nécessaires pour les apprentissages afin que les consignes du professeur prennent sens ; et celles du corps pour la maîtrise d'exécution du pratiquant. Des scientifiques comme Darwin, James et Freud sont longtemps restés vagues sur l'influence des émotions sur le système neuroanatomique. Mais Hughlings Jackson (Damasio, 1999) pointa du doigt de l'importance des émotions sur l'hémisphère droit cérébral. Face à la méfiance scientifique à l'égard des émotions, il fallait attendre la fin du nouveau siècle pour permettre aux neurosciences de développer cette notion essentielle à la perception et à la prise de décision (Damasio, 1999). Je me suis donc intéressé aux recherches de l'un des plus grands neurologues au monde, Antonio Damasio qui apporte une nouvelle théorie afin de nous aider à comprendre la notion de conscience, essentielle à la perception de l'action du corps. Ainsi nous verrons que les relations entre ces éléments sont réciproques et permanentes.

Les travaux de Damasio contredisent en partie ceux de Descartes et mettent en exergue l'idée que la conscience n'est pas exclusive à l'homme et n'est pas le fruit unique du langage, de la mémoire, ou du raisonnement. Autrement dit, un nouveau-né ou un animal possède une conscience donc des clés pour s'organiser corporellement. Il va plus loin et décline deux types de conscience ; la conscience-noyau, phénomène biologique simple et stable tout au long de la vie et la conscience étendue, phénomène plus complexe et évolutif (Damasio, 1999). Elles servent à éclairer l'organisation corporelle d'un sujet. « *Tout ce qui se passe dans votre esprit se passe dans un temps et un espace relatif à l'instant du temps où se trouve votre corps et à la région de l'espace que votre corps occupe* » (Damasio)

### 3.2 Le schéma corporel : « Un deuxième nous-même »

Du point de vue de l'émersologie, le schéma corporel est nécessaire à la perception et à l'action du corps. Legrand explique que le schéma corporel donne la capacité de percevoir l'action de son corps. Deux auteurs nuancent le propos de Legrand et expliquent que le schéma corporel ne possède pas de capacités perceptives mais d'activation du mouvement et de la position du corps (Gallagher et Meltzoff, 2010, p. 26).

Merleau Ponty souligne aussi l'idée que le schéma corporel est doté de capacités d'activation performantes et singulières. Il peut donc évoluer et être différent d'un individu à l'autre. Élément intéressant pour un pratiquant en Art martial « *Le schéma corporel est un ensemble de performances motrices préconscientes et sub-personnelles qui jouent un rôle dans la maîtrise ou le contrôle de la posture, de l'équilibre et du mouvement* » (Merleau Ponty, 1934, p. 27).

Cependant, des questions se soulèvent en rapport aux travaux de M. Ponty autour du schéma corporel issu de la motricité.

« *Est-ce le cerveau qui possède une image complète de notre corps ou est-ce plutôt notre esprit qui constitue cette image ?*

*Le schéma corporel est-il inné ou acquis ?* » (Merleau Ponty).

Dans notre recherche, le choix des neurosciences et de l'émersologie permet d'obtenir un double éclairage sur les sources et la fonction du schéma corporel.

Du point de vue des neurosciences, le schéma corporel sert de mécanismes de contrôle pour l'équilibre et la posture. Head et Holmes (1911) ont été les premiers à parler de « Schéma du corps » contenu dans le cortex cérébral puis pariétal (Sherrington) dans lequel se réaliseraient la posture et la coordination des mouvements. Par ailleurs, l'hypothèse que le schéma corporel est source de notre perception du corps, est posée (Gurfinkel et Levik, 1991). Les scientifiques apportent pour preuve que le schéma corporel a un contrôle moteur descendant et est considéré comme un commandant de bord de la posture et de la coordination des mouvements. Et Adrian (1947) ajoute de façon remarquable que « *Le schéma corporel n'est pas conçu comme une représentation du corps mais comme un schème des actions possibles* ».

Les études scientifiques de l'époque rendent le concept du schéma corporel plus réel et fonctionnel. Les recherches suggèrent aussi qu'il existe plusieurs schémas corporels associés chacun à une fonction particulière. Effectivement, le cerveau et particulièrement le cortex pariétal sont sollicités afin de percevoir son corps propre, le corps d'autrui, l'espace environnant et les objets à saisir. Tout corps se situe dans un espace libre ou circonscrit notamment dans les Arts martiaux.

Intéressons-nous donc au rôle du schéma corporel sur l'action du corps dans l'espace.

### 3.3 Le schéma corporel et l'action du corps dans l'espace

Un sujet ne présentant aucune situation de handicap mobilise son corps en étant conscient de ses intentions et de ses actions dans l'espace. Les prises



de décisions subjectives et objectives découlent des prises d'informations proprioceptives et kinesthésiques. La conscientisation spatiale du corps correspond au schéma corporel (Merleau Ponty, 1934). Dans les Arts martiaux comme au Kendo et en Savate Boxe française, la conscience de ses membres dans l'espace permet de se mouvoir et de créer une distance optimale face à son adversaire afin de toucher sans être touché. En Savate boxe française, l'exécution de mouvements rotatifs et/ou en suspension enlèvent momentanément au combattant ses facultés visuelles. Le schéma corporel permet notamment et dans cet exemple de compenser cette courte absence visuelle et d'agir sur mon espace pour en constituer un espace objectif (Merleau Ponty). La création de cet espace objectif met en évidence que le schéma corporel donne l'occasion au corps de s'exprimer dans un monde qui l'entoure et dans lequel il s'inscrit.

Un pratiquant d'Art martial se renseigne sur la position de son corps dans l'espace et l'oriente en fonction de la place occupée. L'espace reste figé mais le corps est mobile et c'est le sujet qui doit s'approprier l'espace sans s'y soumettre. Cet ajustement corporel est compris et accepté par le sujet de façon non coercitive mais par l'agissement du schéma corporel « *Loin que mon corps ne soit pour moi qu'un fragment de l'espace, il n'y aurait pas pour moi d'espace si je n'avais pas de corps* » (Merleau Ponty). Le corps du sujet habite l'espace parce que le sujet est conscient d'habiter son corps.

Ce faisant, la liberté d'action du sujet offerte par le schéma corporel favorise la perception et privilégie la créativité de l'action du corps dans l'espace. Le mouvement permet donc au sujet d'épouser activement son corps à l'espace et de l'assumer. Merleau Ponty (1934) souligne que le rôle du schéma corporel est primordial dans l'accomplissement du corps dans l'espace.

Ainsi, notre sujet d'étude sur l'analyse de la perception de l'action du corps peut permettre de mieux comprendre le rôle de la spatialité du corps dans les Arts martiaux.

## 4. La perception du prolongement de son corps

### 4.1 L'incorporation d'un objet qui perçoit

Des études ont été faites sur la capacité d'un individu à s'incorporer un objet. Merleau Ponty (1945) prend l'exemple d'un aveugle et de sa canne. Il explique que les objets que peut toucher l'aveugle ne commence pas au bout de ses doigts mais au bout de sa canne. Il y a comme une incorporation sensitive de l'objet aux terminaisons nerveuses du non-voyant. L'objet ne se réduit plus à un objet perçu mais avec lequel il perçoit. Merleau Ponty ajoute que par l'incorporation de la canne au sujet, les objets environnants reculent mais sont vécus comme prolongement du corps. Le constat effectué sur un aveugle par Merleau Ponty nous invite à une analogie avec les pratiquants des Arts martiaux utilisant un bâton pour s'affronter.

*Peut-on alors parler d'espace corporel et extracorporel ?*

Des études en neurosciences (Berthoz, 2005) expliquent que la perception du corps propre peut être prolongée par un objet et que les sensations haptiques jouent un rôle déterminant dans les perceptions. Le cerveau construit une extension afin que l'objet trouve sa place dans l'espace extracorporel et non pas de point de contact avec le corps.

Cette étude nous permet de mieux comprendre la façon dont le cerveau incorpore l'objet sur un sujet. Et par la suite de faire le lien en Iaïdo et en Kendo, disciplines que nous étudions et dont les pratiquants sont munis d'une arme, le bâton pour le Kendo et le sabre pour le Iaïdo.

Du côté des neurosciences, l'organisme perçoit un objet (personne, bâton, lieu) grâce à des capteurs émotionnels et musculo-squelettiques. Damasio met en évidence que l'organisme a besoin de signaux sensoriels extéroceptives, par exemple la vision, nécessaires pour qu'il y ait perception de l'objet. L'auteur explique que l'aspect émotionnel sert à la perception de

l'objet que l'on soit statique, mobile, pensif ou en situation de handicap « *Le cerveau est vraiment l'auditoire captif du corps* » entier (Damasio). Pour le prouver, Damasio mène une expérience avec des individus qui ont perdu un membre et montre que ces personnes à mobilité réduite continuent à percevoir leur membre « fantôme » par des souvenirs et des capteurs encore existants en amont de l'amputation.

Après avoir souligné l'incorporation de l'objet chez un sujet valide et en situation de handicap, il serait intéressant de l'étudier dans les Arts martiaux. Afin de comprendre de quelle façon les pratiquants utilisent cette incorporation pour la perception de l'action du corps propre et adverse.

#### 4.2 L'incorporation d'un objet en Kendo et en Iaïdo

Mais avant, débutons ce chapitre avec un peu d'Histoire...

Depuis le 16<sup>ème</sup> siècle au Japon, l'utilisation d'un objet existe en Kendo et en Iaïdo. Le Bokuto, bâton en bois manié lors de l'entraînement et le katana, sabre utilisé pour les compétitions. L'idée pour les samourais était de découper son adversaire, ce qui explique les déplacements rectilignes des pratiquants.

À la fin du 18<sup>ème</sup> siècle, le Kendo s'est répandu au Japon comme l'utilisation du Shinai, un sabre en bois pour une pratique plus sécuritaire.

Rappelons que les études de Merleau Ponty sur l'incorporation de l'objet par un sujet expliquent que les sensations des éléments extérieurs ne s'arrêtent pas à la pulpe des doigts mais au bout du bâton. En Kendo, être muni d'un objet pour tenter de toucher une personne souligne la relation incorporative du pratiquant à son bâton et prolonge la perception de l'action du corps au corps-objet.

En Savate boxe française, cette notion d'objet est plus implicite mais existe. Les recherches précédentes sur le schéma corporel ont mis en lumière que le sujet a conscience de ses membres. Par l'entraînement et la nature de l'activité, les propriétés proprioceptives des membres inférieurs sont plus développées chez un pratiquant confirmé de la Savate que chez un individu sédentaire. Effectivement, chez un sujet classique, la motricité fine comme l'utilisation des mains est sensible et connue. En revanche, la perception des pieds est moins familière. Étant professeur d'Éducation Physique et Sportive (EPS) dans le secondaire, lorsque j'interroge mes élèves pour savoir s'ils sont droitiers ou gauchers du pied, un bon nombre d'élèves me répondent par la négative.

Les recherches de Legrand montrent que le schéma corporel donne la capacité de percevoir l'action de son corps. Les études de Merleau Ponty expriment l'idée que l'incorporation d'un objet par un sujet repousse l'extérieur mais prolonge la perception du corps jusqu'au bout des membres ou du bâton.

Si l'on croise les études de Merleau Ponty et de Legrand, l'incorporation d'un objet ou d'un corps-objet (jambes en Savate) dans les Arts martiaux, donne la capacité au pratiquant de percevoir l'action de son propre corps et de son prolongement.

Du côté des neurosciences, Dietrich, Bredin et Kerlirzin (2010) proposent un modèle pour expliquer l'impact de l'objet d'un combattant sur la distance de l'adversaire. Ils décrivent des étapes et des paramètres à suivre afin de toucher l'adversaire comme la taille de l'arme appelée « *shinai* ». Ce modèle neuroscientifique montre notamment que l'utilisation d'un objet par un pratiquant joue un rôle sur la perception de la distance de l'adversaire. Et une incorporation complète du bâton par un combattant pourrait améliorer la perception de l'action du corps de l'adversaire afin de le toucher. Dietrich, Bredin et Kerlirzin (2010) optimisent un modèle déjà fait pour l'adapter aux

activités d'opposition comme le Kendo, le Iaïdo et la Savate boxe française afin d'expliquer en détail les comportements des pratiquants.

Le croisement de l'émergence et des neurosciences est pertinent. Car il nous offre deux angles de vue différents sur la perception de notre propre corps et de son prolongement s'appuyant sur les aspects de la conscience et des neurones.

## **5. L'activité neuronale chez un sujet**

### 5.1 Les neurones miroirs et canoniques

Les pratiquants d'Arts martiaux utilisent un langage corporel spécifique, une communication praxique et gestémique, verbale et non-verbale afin de s'opposer à l'adversaire. À l'entraînement, l'imitation du professeur est un outil favorable à l'apprentissage car il permet de perfectionner et de répéter une technique. Pour anticiper le jeu de son adversaire, l'intention d'agir de façon vraie ou fausse suscitée par l'empathie peut devenir une arme redoutable.

Le cerveau est doté de neurones très dispersés dans différentes aires et cependant connectés de façon réentrantes (Edelman, 2000). L'auteur révèle aussi que la synchronisation des neurones est le fondement de l'intégration des processus perceptifs et moteurs.

Mais quels types de neurones permettent à un sujet de déclencher ses activités de perception et d'action ?

Dans un article à paraître, Dietrich souligne que des recherches ont étudié en profondeur les neurones miroirs (Rizzolatti, 1996). Dans une étude éthologique chez des singes macaques, Rizzolatti et ses collaborateurs se sont penchés sur cette classe particulière de neurones visuomoteurs (Dietrich). Ils distinguent à l'intérieur des neurones miroirs des neurones

canoniques. Ils déchargent uniquement lorsque le singe produit une action spécifique et non quand il observe. Autrement dit, les neurones miroirs et canoniques offrent l'opportunité d'étudier chez un pratiquant en Arts martiaux, ses activités de langage, de communication, d'imitation, d'intention et d'empathie (Dietrich). Les travaux de Berthoz expliquent que les neurones miroirs se développent par l'entraînement et par imitation de gestes sous la conduite de son encadrant. Il suggère aussi que les neurones miroirs ont pour fonction de coder l'acte donc l'intention et non l'action ou l'exécution.

Des perspectives enrichissantes dans notre recherche sur la perception de l'action du corps. Grâce au développement de son système neuronal, l'entraîné forme sa conscience à catégoriser des images et à prédire ses actions du corps.

## 5.2 De l'activité neuronale à la formation de la conscience-noyau

Muni d'une mémoire, de connaissances et de capteurs notamment visuels, le sujet absorbe les informations de l'objet configurées par une activité neuronale. Damasio explique que cette configuration neuronale se transforme en images afin de décrire l'objet qui cause la conscience. On pourrait comparer ce processus comme une séquence dans un film liant l'organisme à l'objet, appelé la conscience-noyau. Elle consiste donc à réaliser la configuration neuronale et mentale de la relation quasi-instantanée entre l'organisme et l'objet (Damasio, 1994).

Pour aller plus loin, la conscience étendue couvre de façon plus large dans le temps, la conscience-noyau. Effectivement, d'après Damasio, la conscience étendue escorte et éclaire le présent du sujet en conservant le passé et en anticipant le futur afin de le mettre sur la voie de la création.

Dans les Arts martiaux, l'encadrant doté d'une expertise et d'une expérience élevées peut permettre à son apprenant d'enrichir sa cartographie neuronale et d'éclairer sa conscience afin d'être lucide dans sa perception d'action du corps et d'être plus créatif dans ses décisions.

### 5.3 L'activité visuelle et la perception de l'action de son propre corps et d'un objet

Tout d'abord, il paraît intéressant de mettre en évidence l'idée d'Edelmann que l'activité neuronale des aires du système visuel continue à fonctionner par leur stimulus préférentiel même lorsque le sujet ne perçoit pas consciemment le stimulus. La perception a donc une mémoire et ses préférences toujours en éveil.

L'activité visuelle qui permet de percevoir les mouvements dans les Arts martiaux notamment en Kendo et en Iaïdo, dirige aussi les actions du corps et de l'objet du pratiquant. Dietrich explique que l'activité intra-corticale donne sens à l'action produite et souligne aussi qu'elle traduit l'action en termes d'actes moteurs.

Dietrich met en évidence différentes expériences (Decety et Grèzes, 1999) pour confirmer le décryptage de la vision sur l'action. Ces expériences se déclinent en 3 types de vision : vision pour l'action, vision pour la perception d'un mouvement de saisie et vision pour la reconnaissance d'un mouvement locomoteur.

Si l'information visuelle est traduite en actes moteurs par l'activité intra-corticale ; quelle activité neuronale est sollicitée pour déclencher le mouvement ?

Comme l'explique Dietrich dans son article, l'aire pariétale antérieure utilise les informations visuelles pour extraire des affordances. Elles sont révélatrices des propriétés de l'objet afin de se connecter et d'interagir avec lui. Ainsi la préparation et l'exécution du mouvement de saisie de l'objet pourra se faire par la mémorisation active des affordances (Fagg & Arbib, 1998 ; Arbib et al., 2000).

Dietrich souligne aussi que la transformation de l'information visuelle sur les propriétés intrinsèques d'un objet en mouvements de la main est

conduite par le circuit cortical canonique assurés par les aires intra-pariétale et F5.

Les activités intra-corticales, intra-pariétales et F5 sont intéressantes pour notre étude afin de comprendre la corrélation entre l'activité visuelle et neuronale et la perception de l'action du corps et de l'objet.

Dans les Arts martiaux, notamment en Kendo et en Savate boxe française, la présence de l'adversaire nous demande d'activer d'autres réseaux cérébraux.

#### 5.4 La relation entre les habitus du pratiquant et l'objet

Chaque pratiquant possède une histoire singulière, une culture et est doté de composantes cognitives conatives et émotionnelles de l'habitus. Et comme nous l'avons expliqué, l'encadrant doit s'adapter à cette hétérogénéité pour permettre à tous de trouver son chemin d'apprentissage. Dans cette recherche, nous étudions la Savate, le Iaido et le kendo, des Arts martiaux munis d'armes, (pieds-poings, sabre et bâton). Une étude a été menée pour expliquer l'impact de l'objet sur les composantes cognitives et affectives de l'habitus du pratiquant (Domaneschi, 2018). Il explique aussi que le conditionnement de l'objet sur le pratiquant augmente les transformations de l'habitus du sujet. Autrement dit, plus le degré d'expertise augmente et plus l'objet impacte sur les composantes cognitives, conatives et émotionnels de l'habitus du pratiquant. Des transformations que l'encadrant d'Arts martiaux doit tenir compte pour proposer des situations adaptées afin d'améliorer la perception de l'action du corps de ses pratiquants.



## 5.5 L'activité visuelle et la perception de l'action du corps d'autrui

« La vision est palpation par le regard » (Merleau-Ponty, p. 17).

Un pratiquant est en perpétuelle observation de son adversaire en action, pour anticiper, agir ou réagir face à lui. Pour ce faire, le corps fait appel à l'activation « automatique » des réseaux moteurs cérébraux (Desmurget, 2006).

Pour Dietrich, la perception du sujet sur l'action de l'adversaire crée par résonance « *une représentation correspondant à celle qu'il aurait construite s'il avait lui-même produite l'action observée* ». Autrement dit, la perception devient alors comparaison entre un état attendu et un état réel (Berthoz, 2005).

Avant, Rizzolatti et al (2001) a précisé « *qu'une action est comprise quand son observation entraîne la mise en résonance du système moteur de l'observateur* ».

Desmurget, Dietrich et Rizzolatti soutiennent l'idée que l'observation d'un sujet, même partielle, de l'action du corps d'autrui entraîne la décharge neuronale à condition que cette action et sa finalité soient comprises.

L'activité neuronale du sujet dans les Arts martiaux joue un rôle naturel dans ses décisions. En revanche, l'activité de l'adversaire peut perturber et stimuler notre tranquillité neuronale. Un autre paramètre doit donc être considéré afin de rester protégé et « à distance » de sécurité.

## 6. La distanciation

### 6.1 La distanciation sociale

Entre les animaux, on peut observer de l'attirance mais aussi de la défiance ou de la méfiance afin de préserver sa distance de sécurité appelée la

proxémie (Hall, 1963). C'est l'étude du rôle des distances dans ces relations interpersonnelles, qui permet notamment d'expliquer certains comportements du chien. Dietrich, Bredin et Kerlizin (2010) comparent dans un article, les hommes aux animaux sur leur besoin de distanciation sociale « *Comme tous les animaux, les humains observent certaines distances dans leurs relations avec leurs pairs* ». Ces études font remarquer qu'il existe des similitudes proxémiques (Hall, 1966) dans les sociétés animales et humaines. Homme ou Animal sujet trouvent nécessaire de construire une distance envers autrui. Hediger (1961) explique que chez l'animal, la distance entre deux sujets est augmentée (distance de fuite) ou cassée (distance d'attaque) s'ils ressentent une menace. Elle peut aussi être réduite si les sujets éprouvent une certaine confiance et affinité l'un envers l'autre (distance intime). Nous pourrions faire le parallèle avec l'Homme.

À l'heure où je rédige ma thèse, la France est en état de confinement pendant deux mois. Le président de la République française a pris des mesures strictes pour lutter contre le virus de la Covid-19 (Macron, Mars 2020). Des règles de distanciation sociale sont à respecter comme se tenir à 1 mètre d'autrui dans les lieux publics. Cette recommandation de distanciation sociale sert à se protéger mutuellement d'un danger afin de freiner la propagation du virus entre les individus.

Auparavant Hall (1966) a proposé une classification de ces distances : intime, personnelle (Hediger, 1961), sociale et publique.

Des auteurs reprennent les études sur la proxémie de Hall (1966) et d'Hediger (1961) pour les poursuivre afin de préciser que la distance entre deux individus est désormais appelée distance interpersonnelle (Bailenson, JN, Blascovich, J., Beall, AC, et Loomis, JM, 2003a). La précision faite par ces auteurs nous ouvre une brèche dans laquelle il serait dommage de ne pas s'y engouffrer. Cette ouverture invite à s'intéresser aux interactions entre deux individus afin d'en montrer ses ressorts. Ainsi, Dietrich, Bredin

et Kerlizin (2010) mettent en évidence que chez l'homme et l'animal « *L'espace interpersonnel est influencé par la présence d'une autre personne et dépend de l'emplacement de l'individu, du sexe et du regard* ». Des recherches plus récentes montrent aussi que chez l'homme, la distance peut aussi varier par rapport au contexte culturel, au tempérament, à la taille, à l'état psychologique et à l'environnement (Hall, Coats et Lebeau, 2005).

Ces recherches permettent d'obtenir des éléments sur la distanciation sociale entre deux sujets. Cet éclairage nous équipe d'outils nécessaires à la compréhension de la perception de l'action du corps dans les Arts martiaux.

## 6.2 La perception de la distance d'action des corps

La perception de distance élargit le champ sensoriel de la perception (Berthoz, 2005). À propos de la notion de distance en sports de combat, un article a été écrit dont l'objectif est de montrer que « *Les combattants experts semblent capables de percevoir avec précision les limites d'action pour eux-mêmes et leur adversaire* ». Dans ce même article s'ajoute que « *le comportement au niveau local des combattants individuels conduit à une synchronisation spatio-temporelle au niveau global d'un combat* » (Krabben, K., Orth, D. & Van der Kamp, J., 2019). La perception de la distance augmente avec le degré d'expertise. La distance est donc informée par les messages visuels puis analysée par le cerveau afin de produire une action. Berthoz ajoute que la perception de la distance est le produit d'une combinaison d'informations visuelles et motrices. Comme nous l'avons vu dans les recherches précédentes, la distance est subjective et dépend de nombreux facteurs (culturels, physique, tempérament, degré d'expertise et d'expérience...). Et en kendo, 3 paramètres ressortent pour réguler la distance, la taille de l'arme, les aspects décisionnels, émotionnels et musculo squelettiques (Dietrich, Bredin, Kerlizin, 2010).

Existe-il une théorie permettant aux entraîneurs et aux pratiquants de mieux comprendre la perception des combattants ?

La théorie des systèmes permet de décrire la perception et analyse des phénomènes naturels et sociaux. Un article a pour objectif d'expliquer cette théorie en prenant comme support le combat, considéré comme « *un phénomène social et une activité humaine adaptative* », qu'il décrit sous forme de modélisation systémique. Cette modélisation sert à organiser la réflexion des pratiquants et des entraîneurs sur la forme complexe du combat (Evangelos C. Papakitsos, 2015).

La distance, le point d'impact et de touche sont considérés dans les Arts martiaux comme essentielles aux niveaux réglementaires et de l'efficacité. Un combattant doit réunir plusieurs facteurs, être à une distance optimale, produire un maximum de force pour toucher à l'endroit le plus impactant afin de neutraliser son adversaire. Depuis le 12<sup>ème</sup> siècle, la notion de distance « ma-aï » est apparue historiquement et philosophiquement par et dans la culture japonaise.

Une étude a été menée en Kung Fu pour analyser le point de contact et d'impact le plus efficace pour déséquilibrer un adversaire. Il en ressort que c'est la paume (point de contact) et la poitrine (point d'impact) qui sont les frappes les plus efficaces (Bolander, R. P., Neto, O. P., & Bir, C. A., 2009). En Kendo, la distance est régulée par le point de contact des deux armes appelé le centre de mouvement (Dietrich, Bredin, Kerlizin, 2010). On peut toucher son adversaire uniquement avec une partie distincte du bâton. Auquel cas, on se met en faute. Par conséquent, la perception de la distance intersubjective est la clé pour gagner ou marquer. Par ailleurs, des études menées sur le Kendo proposent 3 phases liées à l'action du pratiquant armé de son bâton : De préparation, d'observation et de rupture (Dietrich, Bredin, Kerlizin). Néanmoins, ces mêmes chercheurs ajoutent que dans le monde réel, il y a toujours un délai entre l'action et la perception et entre la perception et l'action. Une recherche a été menée en Kendo afin de comprendre la perception de la distance interpersonnelle des combattants

pour son adversaire. Cet article indique « *Une relation entre la perception de l'affordance à l'échelle de l'action et les manœuvres associées à la distance interpersonnelle* ». Cette étude montre aussi que l'expert entre plus fréquemment que l'intermédiaire dans la distance interpersonnelle critique afin de toucher son adversaire au risque de se faire toucher (Okumura, M., Kijima, A., & Yamamoto, Y., 2017).

Il paraît donc primordial de s'entraîner et d'écouter son encadrant afin d'améliorer ses qualités perceptives de distance et sa vitesse d'exécution afin de réduire le temps entre la perception et l'action du corps et de celui d'autrui.

Étant professeur d'É.P. S et moniteur de Savate Boxe française, la première notion que j'apprends à mes élèves en assaut, ce sont les règles inhérentes à la distance. En Savate, on ne peut toucher qu'avec le pied et le poing. Par exemple, si l'on touche avec le tibia ou si notre jambe n'est pas tendue au moment de l'impact, on est considéré « hors distance » et l'arbitre intervient. L'observation du pratiquant sur un autre sujet peut être une clé pour lui permettre d'ouvrir son champ perceptif à 4 facteurs : à l'espace, à son corps, à celui de son adversaire et aux interactions entre les 3. Ce bouillonnement interactionnel pourrait ainsi nous faire penser à un tourbillon perceptif. De surcroît, des chercheurs montrent que la perception de l'espace (distance dynamique) liée à l'action, l'environnement et la relation avec les autres peuvent être observés entre deux sujets en cas d'interaction ou d'opposition interpersonnelles. (Dietrich, Bredin, Hannequin, Megrot et Kerlizin, 2005). Une autre étude examine la dynamique comportementale sur les ajustements de distance interpersonnelle des combattants experts en Kendo. Les résultats révèlent que les experts privilégient deux distances et deux phénomènes de déplacements pour s'approcher et s'éloigner de leur adversaire « *la synchronisation en phase et antiphase* » (Okumura, Kijima, Kadota, Yokoyama, Suzuki & Yamamoto, 2012).

## 7. L'anticipation de l'action du corps adverse : L'expérience au service de l'expertise

« *La connaissance de l'expérience ne pourrait être franchi par la science* » (Damasio, 1999).

### 7.1 L'impact éclairant du niveau de pratique sur la lecture des actions motrices adverses ou « L'intelligence corporelle »

Pour chaque sujet, les apprentissages se déclenchent, se construisent et évoluent de façon différente pour un résultat singulier. Effectivement, le temps d'apprentissage a un impact direct sur le niveau de l'élève. Et suivant le niveau de pratique, le professeur s'adapte et propose des stratégies d'apprentissages plus complexes afin d'inciter l'apprenant à anticiper les actions motrices adverses. Edelman souligne que les capacités de prise de conscience d'un sujet à un autre est limité. Un débutant de boxe ne pourra pas être conscient du sens des mouvements de feinte chez un adversaire expert.

Les théories d'apprentissages (Dietrich, 2018) ont développé de multiples approches. Celle qui nous intéresse doit inviter l'apprenant, doté d'une liberté motrice progressive, à améliorer la perception aux affordances (Théorie écologique) pour déconstruire ses conduites motrices habituelles afin d'en créer des plus complexes.

Delignères (2004) s'est penché sur l'approche dynamique. S'appuyant notamment sur ces travaux, Dietrich (2018) explique que cette approche permet à l'encadrant d'instaurer un environnement contraignant pour son apprenant afin de l'inciter à s'auto-organiser et à sortir de sa zone de confort « *Le comportement d'un système complexe émerge de l'interaction des contraintes qui pèsent sur lui* » (Dietrich).

Une fois inscrit dans ce processus d'apprentissage, l'élève améliore la perception de son environnement spatial qui l'éclaire sur les actions futures de son propre corps et sur celui de son adversaire.

Aussi, au-delà d'anticiper les actions motrices, Dreyfus va plus loin et affirme qu'un sujet est doté « d'une intelligence corporelle » qui identifie des voies rapides à emprunter afin de répondre au plus vite à son adversaire.

Par ailleurs, Pradines appuie l'idée de Dreyfus affirmant que l'intelligence corporelle nourrie par la perception n'est pas une représentation imaginée par l'esprit. Enfin, Pradines ajoute que la perception est davantage une connaissance empirique et acquise qu'une connaissance innée.

Nous retenons que l'expérience, épouse de l'expertise, active un processus neuronal afin de déclencher la perception anticipatrice des actions corporelles adverses. Dans un article en émergence (Andrieu, 2018), des recherches prouvent que dans les situations d'expertises motrices, l'activation neurocognitive déclenche une anticipation par la perception de l'activité du corps vivant.

Le corps s'adapte, se modélise et anticipe en fonction de son environnement, de ce qu'il ressent. Cette thèse Merleau Pontienne « *De l'implication du corps sensori-moteur de l'intelligence* » est aussi souscrite par Dreyfus. Merleau Ponty définit l'intelligence comme « *Un système inscrit dans un environnement dans lequel le corps agit, en anticipant, en sélectionnant les faits pertinents, en structurant sa situation en fonction de ses besoins* ».

L'intelligence sensorimotrice de Merleau Ponty souligne que les sensations et les émotions doivent s'associer au système neuromoteur afin de faire fonctionner les capacités de perception et d'action. Dreyfus et Damasio complètent cette thèse avec l'idée selon laquelle « *Les passions du corps et la rationalité de l'esprit interagissent les unes avec l'autre* ». Dans une position épistémologique, ces scientifiques identifient 3 modèles d'intelligences : Le symbolisme, le connexionnisme et l'anti-représentationnisme dont l'intelligence implique la totalité de l'activité

corporelle. L'anti-représentationnisme est intéressante pour notre étude car elle englobe les domaines neuromoteurs, sensoriels et émotionnels vécus par « *Un corps vivant* » (Andrieu).

Mais quand est-il de la fonction du cerveau dans l'anticipation du sujet ?

Le cerveau d'un sujet utilise ses réseaux neuronaux pour coder, trier et simuler des actions afin d'anticiper (Berthoz). Le cerveau est donc un comparateur et anticipateur d'action. Lors d'un entretien, Berthoz dit que pour un pratiquant d'Arts martiaux, « *Il ne doit pas faire ce que l'adversaire attend qu'il fasse* ». Pour ce faire, le cerveau code et simule des actions, afin de permettre au sujet d'anticiper et de faire preuve d'empathie ou de se mettre à la place de l'autre. Les facteurs d'expertises et d'expériences sont donc conséquents pour le sujet afin de développer ses capacités d'anticipation et de variétés d'actions. Mais avant même, le rôle de l'encadrant « expert » reste fondamental pour son apprenant afin de percevoir avec un temps d'avance le jeu de l'adversaire.

D'ailleurs, pourrait-on observer des différences entre un encadrant expert en tant qu'observateur et un encadrant classique ?

Dans l'article de Dietrich, une étude a été décrite en capoeira et en danse classique sur l'impact du niveau d'expertise des observateurs. L'observation des encadrants montrent une activation supérieure au niveau des régions pré motrices, pariétales et du STS postérieur à celle d'un observateur classique (Calvo-Merino et al., 2005, 2006).

Comme nous l'avons abordé dans cette partie, l'expérience et l'expertise se complètent et s'accordent pour améliorer la perception sensorielle, motrice et l'anticipation motrice du sujet. Pour Berthoz, l'expérience corporelle tient un rôle crucial afin d'anticiper « *Les conséquences sensorielles et motrices des comportements perceptivo moteurs* ».



## 7.2 La sensori-motricité au service de la perception et de l'anticipation

Les affrontements dans les Arts martiaux font vivre aux assaillants des émotions et des sensations qui évoluent au fil du temps. Les sens comme la vue et le toucher sont stimulés et les émotions exacerbées. Andrieu explique que le tact débute lorsque le corps réceptionne et attire des sensations. Il ajoute que la vue ne va pas plus vite que le toucher « *Si la vitesse du système nerveux parvient à différencier la vue et le tact, il faut alors dire que le corps est à la fois sensible et sentant, sujet et objet de la sensation* » (Andrieu). Le corps possède des capacités sensorielles favorables à la vitesse de perception et au déclenchement des actions motrices. Le processus sensoriel fonctionne de façon optimale à la condition d'une gestion émotionnelle maîtrisée du sujet notamment dans les situations d'opposition en Arts martiaux. Le toucher est un élément de perception qui aide à « *La catégorisation et la construction des états sensoriels* » (Andrieu). Un combattant utilise ses armes (bâton ou membres corporels) pour percevoir s'il est à bonne distance de touche. Pour ce faire, l'entraînement et l'expérience habituent le corps aux émotions. Et l'acquisition de techniques contribuent à rendre le corps du sujet plus sensible et aussi à perfectionner ses sensibilités perceptives.

Dans ce paragraphe, nous avons mis en évidence par les recherches scientifiques issus de champs divers, que le corps sensible et le corps moteur sont indissociables. Ce processus sensorimoteur déclenche le système perceptif du corps du sujet afin d'anticiper les actions motrices adverses essentielles dans les Arts martiaux. Ainsi, Andrieu, Dreyfus, French, Merleau-Ponty et Wolf, pour ne citer qu'eux, s'accordent sur le principe selon lequel « *C'est le corps sensori-moteur et non un système de représentations mentales désincarnées, désincorporées, qui est le fondement de l'activité humaine intelligente, connaissante, consciente/inconsciente* » (Andrieu, 2010, p. 134).

L'émergence aborde d'un point de vue intéressant l'influence des capacités sensori-motrices du corps-sujet sur ses prédictions, ses anticipations, ses perceptions, et ses actions futures.

D'un autre point de vue, les neurosciences pourraient-elles servir de complément afin de nous éclairer sur le système sensoriel et perceptif du sujet ?

Nous connaissons les cinq sens traditionnels du corps humain auquel s'ajoute un sixième sens mal connu la proprioception ou le sens du mouvement. Des petites fibres placées aux fibres musculaires servent de capteurs afin de détecter l'allongement du muscle. Berthoz explique que la perception active la contraction musculaire et non la sensation des capteurs qui y participent. Cet élément est essentiel car il indique que la perception de déplacement précède les sensations sur l'activation du muscle.

### 7.3 L'empathie : un dédoublement de soi fondamental au mécanisme perception-action

Dans la vie sociale, l'empathie peut nous conduire à interagir de manière adaptée à notre interlocuteur. Au-delà de l'entraînement et du niveau d'expertise, l'éducation familiale et sociale influence notre expérience corporelle et notre empathie, et par conséquent, le lien entre perception et action. D'ailleurs, Decety et Jackson (2004) définissent l'empathie comme « *un partage affectif entre autrui et soi qui, basé sur un couplage entre la perception et l'action, conduit notre empathie* ». L'empathie peut aussi influencer le jugement moral, appréciatif ou dépréciatif que l'on porte sur les Arts martiaux. Des parents d'élèves issus de mon établissement n'inscrivent pas leur enfant en Savate boxe française (Assaut) ou dans un sport de combat par crainte d'éduquer leur enfant à la violence et d'atteinte à leur dignité humaine et infantile. À contrario, certains parents les inscrivent car ils estiment que la Savate est un sport esthétique et sans

danger pour leur enfant. Enfin, d'autres souhaitent éduquer leur enfant à la prise de risque et à la confrontation. Un article a été écrit sur le *mixed martial arts* (MMA), sports de combats controversés mais aujourd'hui légalisés en France, afin d'expliquer la perception dépréciative de l'opinion publique sur cette discipline « Leur malaise semble alors résulter d'une expérience affective de dégoût et de la transgression par la discipline de nombreux tabous symboliques ». L'auteur cite 4 fondements nourrissant le sentiment d'indignité morale chez ces personnes à l'égard du MMA : « *Esthétique, affectif, symbolique et axiologique* » (Quidu, M., 2019). Le comportement affectif, social et physique se régule ainsi par le degré de connaissance. Il faut donc se méfier et prendre du recul sur l'empathie car elle peut parfois altérer le jugement que l'on porte sur une personne ou sur une discipline. Toutefois, dans les Arts martiaux, l'empathie joue un rôle fondamental dans l'analyse du comportement de notre antagoniste et dans l'action présente et future. Pour ce faire, le pratiquant s'appuie sur une simulation mentale de l'intersubjectivité d'autrui (Dietrich). L'empathie sert de lien moteur pour percevoir l'information et activer une décision motrice. Une étude a été menée pour décrire les effets anesthésiant de l'empathie en Savate boxe française sur la violence de jeunes délinquants. L'article a pour objectif d'expliquer que la pratique de la Savate augmente l'empathie chez les jeunes et peut atténuer dans une certaine mesure la violence découlant d'une angoisse non maîtrisée et de l'absence de prise en compte de la douleur chez autrui. Cette prise de conscience de la douleur qui découle « *d'un partage avec soi-même et avec l'autre donne naissance à une Autre personne et de percevoir l'Autre comme un voisin* » (Zanna, 2010).

Dietrich ajoute que l'expérience corporelle intégrée aux représentations, construit aussi notre empathie. Janet avance l'idée qu'un sujet perçoit visuellement un objet ou un individu sans mouvement mais se rend capable de simuler son action future, ce que nous appellerons un schème perceptif. Par ailleurs, Merleau Ponty formulait merveilleusement « *la vision est palpable par le regard* ». Ce qui invite à penser que la dissociation entre

la perception et l'action n'existe pas, bien au contraire. Berthoz compare « *la perception comme une action simulée* ». Autrement dit, la perception fait partie intégrante de l'action. Et l'action du corps débute lorsque la perception se met en action.

Comment s'organise le cortex cérébral dans le cycle perception-action ?

Anokhin parle d'accepteurs d'action, soit tous les signes de simulation reçus dans le passé dans ce processus de décision. S'ils correspondent parfaitement aux prédictions, le sujet passe à l'étape suivante, en revanche, s'il y a discongruence, le cerveau réagit par l'analyse des événements nouveaux. Bernstein (1967) va plus loin et élabore le comparateur pour s'éloigner d'un schéma linéaire naïf à un schéma circulaire afin d'établir une valeur requise. Afin de se réorganiser pour répondre aux événements imprévus, Bernstein écrit que les fonctions cognitives, développement de la mémoire du passé, ainsi que les facultés de prédiction et de simulation du futur et la métafaculté se déploient. Cette mobilisation doit se faire rapidement afin de s'intégrer dans le cycle perception-action car elle dure entre un dixième et un vingtième de seconde.

Dans les pratiques d'opposition, telle que la Savate et le Kendo, le sujet ajuste ses actions et ses décisions corporelles dépendantes d'interactions bidirectionnelles entre lui et l'adversaire. Chacun y va de son action pour influencer l'autre (Ducourant et al, 2005)

#### 7.4 De la construction à la consolidation des techniques du corps

La technique corporelle améliore en efficacité et en vitesse la transmission entre la perception et l'action motrice. À perception égale, un apprenant doté d'une technique corporelle affûtée et répétée, exécutera son geste plus rapidement qu'un autre. Prenons l'exemple d'un entraîneur et de son élève,

on pourrait penser qu'un entraîneur possède plus d'expérience et d'expertise que son élève. En revanche, l'entraînement, le corps, l'âge, le mental et la technique de son élève peuvent faire la différence sur la vitesse d'exécution même si le degré de perception est supérieur chez l'entraîneur. Marcel Mauss (1934) explique que « *Plus on pratique une tâche qu'on a apprise, plus son effectuation devient automatique ; moins elle devient consciente, plus le nombre de régions du cerveau impliquées dans l'accomplissement de cette tâche diminue* ». Aussi, Marcel Mauss définit la technique comme « *un acte traditionnel et efficace* » et étudie les techniques du corps sous 3 angles, « *mécanique et physique ; anatomique et physiologique ; psychologique et sociologique* ». Ce triple point de vue nous permet d'analyser l'Homme dans sa totalité.

L'expérience et l'expertise constituent un siège de ressources pour anticiper les actions du corps adverse. Nul doute qu'un pratiquant expert et expérimenté gère de façon optimale les informations qu'il reçoit. En revanche, la gestion des émotions vécues par un sujet débrouillé, intermédiaire ou expert lors d'une opposition reste inégale et singulière. On pourrait penser que de l'émotion ressentie par le sujet en découle la perception de l'action du corps qui aboutirait sur la sensation reçue.

Analysons donc ce qui a été étudié sur le processus émotion-perception-sensation lié à l'action du corps.

## **8. Émotion-perception-sensation et action du corps**

« *Je ne fuis pas parce que j'ai peur mais j'ai peur parce que je fuis* » (W. James, 19<sup>e</sup> siècle).

Pendant des siècles, de Platon à Descartes, les émotions ont été considérées comme négatives et abandonnées à la philosophie puis à la psychanalyse

et enfin à la psychologie. Un numéro spécial a été édité « *Sous l'emprise des émotions* » (mars, 2020), comprenant des articles sur lesquels on s'appuie afin d'étudier la mécanique des émotions sur la perception de l'action du corps et sur les sensations dans les Arts martiaux. Avant de mettre en évidence les études effectuées sur l'émotion, mettons-nous d'accord sur sa définition « *Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement* » (Larousse, 2020) ; ou d'un angle plus scientifique, « *Les émotions ont trait à la vie d'un organisme, à son corps pour être précis, et leur rôle est d'aider l'organisme à se maintenir en vie* » (Damasio, 1999). Damasio a été l'un des premiers à mettre en exergue le rôle déclencheur des émotions dans les interactions sociales notamment dans les activités sportives.

Il élabore le concept de « marquage somatique » pour montrer que le corps ému (émotion) par un événement induit le mécanisme cognitif (perception) situé dans le cortex frontal afin de déclencher une réaction sensorielle (sensation) du sujet comme la transpiration.

De cette tryptique émotion-perception-sensation en ressort une décision consciente notamment l'action du corps.

Une étude a été menée sur la capacité des pratiquants expert en karaté « à *anticiper les mouvements de l'adversaire et à tenir compte de ses émotions* » (Dosil, 2006) ainsi qu'à « *ressentir ce que l'autre ressent ou va faire* » (Contiero et al. 2018). Les pratiquants experts en karaté sont comme impliqués dans une forme d'empathie automatique par l'activation des neurones miroirs. Les résultats montrent que l'entraînement poursuit notamment deux objectifs : d'aider l'expert à se concentrer sur l'anticipation de l'action de l'adversaire et à gérer ses émotions. Ce qui différencie le débutant à l'expert. L'article nous ouvre enfin une piste de recherche sur une éventuelle corrélation entre la pratique des Arts martiaux et l'activation des neurones miroirs, déclencheurs de l'empathie.

## 8.1 Des émotions ressenties aux sensations vécues

Reprenant les travaux de Darwin, Paul Ekman (1980) définit six émotions primaires : La joie, la peur, la colère, la tristesse, la surprise et le dégoût. Dans les Arts martiaux, un pratiquant peut traverser dans une même opposition 6 émotions. Ce qui peut perturber sa perception et anesthésier momentanément ses sensations. Pour décrire l'importance des émotions ressenties et des sensations vécues par un pratiquant ; une étude a été menée pendant 4 ans sur les expériences sensorielles vécues par des combattants en MMA à l'aide de 45 entretiens comme « *La douleur enregistrée par le goût, le rythme des exercices, l'harmonisation du corps à corps, l'odeur de sueur et des flatulences* » (Spencer, 2006). Depuis les années 1970, les travaux de recherche en neurobiologie sur « la peur » se sont développés chez l'animal et plus récemment chez l'Homme. À partir des années 1990, Joseph Ledoux et ses collaborateurs ont prouvé qu'à la présentation d'un stimulus lié à la peur, l'amygdale s'active afin d'associer le signal sonore et le signal douloureux. Ce processus crée ainsi chez le sujet la réaction de peur au niveau comportemental et somatique. Cet état émotionnel peut engendrer des dérèglements en termes de lucidité et de motricité et inhiber la perception du pratiquant.

Des émotions peuvent être exprimées intérieurement par le sujet et invisibles pour son observateur. Rémi Gervais (2020) met en évidence que la décharge hormonale telles que l'adrénaline, les corticoïdes ou l'endorphine et celle du système nerveux entraînent des réactions physiologiques (variation de la pression artérielle, rythme cardiaque) et déterminent ainsi l'état émotionnel ressenti par le sujet. Cette émotion vécue pourrait influencer la perception de l'action de son propre corps ou de celui d'autrui. Après une décharge hormonale adaptée à l'émotion vécue, un sujet pourrait « *perdre les pédales* » à la vue d'un événement ou se dépasser à l'annonce d'une bonne nouvelle par une prise de confiance soudaine. Les émotions sont une réaction du corps et s'expriment de façon visible mais aussi invisible appelées marqueurs somatiques (Damasio,

Gervais, 2020). Et le fait de ressentir les émotions passées dans notre organisme est déclenché par les représentations du proto-soi et des structures du second ordre (Damasio). De ces processus, le cerveau relaie les informations émotionnelles et jouent donc son rôle de capteurs des signaux corporels et environnementaux afin de percevoir l'action du corps et de prendre des décisions motrices.

## 8.2 Des émotions ressenties au sentiment conscient

Chacun vit une émotion plus ou moins différemment suivant sa singularité sociale, physique et mentale. S'appuyant sur une définition simple de l'émotion comme « *une modification transitoire de l'état de l'organisme dont les causes sont spécifiques* » (Damasio, 1990). Les émotions découlent des capteurs somato-sensoriels et visuels. Elles dépendent aussi de la configuration neuronale du sujet et des images induites par ces dernières. À sa réception, les images sont inconscientes mais quelques instants plus tard accompagnés du sentiment de soi sur le devant de la scène, elles en deviennent conscientes. Damasio appelle cet état « *un sentir de sentiment* ». Il y a donc un temps entre recevoir une émotion et éprouver une émotion qui découlera sur une sensation corporelle. Et c'est donc la perception des images configurées par l'activité neuronale qui sert de liant entre les deux.

L'entraînement et l'encadrant invitent l'apprenant à stimuler ses mécanismes et les représentations de son corps en deviendront plus coordonnées et plus complexes. Et au fur et à mesure des apprentissages, Damasio avance l'idée qu'une représentation auparavant détachée du corps (débutant) se transformera en représentation intégrée de l'organisme (expert), le proto-soi. Damasio ajoute que des automatismes de la part du pratiquant pourront naître de ces processus évolués sur un même socle, le corps ; émotion-le sentir- la conscience-la perception-la sensation.



Ainsi, stimuler les mécanismes émotion et sentiment d'émotion chez l'apprenant par son encadrant avant l'étape de conscience et de perception seraient sources d'automatismes. Et donc de gain de temps et d'attention pour l'exécution d'une tâche et de recherche de solutions à de nouveaux problèmes (Damasio, 1999).

Bien que les attaques contre William James depuis plus d'un siècle afin de contredire sa théorie fondée sur l'importance des émotions sur le corps « *Le corps est le théâtre principal des émotions* » ne soient pas correctes. Damasio soutient James et ajoute à sa théorie l'aspect cérébral « *Les émotions émotionnelles s'adressent à la fois au corps et au cerveau* ». Nous pourrions donc compléter la citation de James et écrire désormais que le corps et le cerveau sont le théâtre principal des émotions. Ce double impact des émotions sur le cerveau et sur le corps renforce l'influence des émotions sur la perception de l'action du corps. La conscience servirait de confirmation ou de correction à la décision prise de façon automatique.

### 8.3 Le poids des émotions sur la perception de l'action du corps

Le corps vivant du sujet reçoit des informations qui peuvent être interprétées de façon différente et décalée par son corps vécu. Les capacités sensorimotrices interviennent afin de permettre au pratiquant d'opter pour une action corporelle. Dans les Arts martiaux, le vécu émotionnel du corps vivant influence la décision et l'action corporelle du pratiquant. Une étude a été conduite pour expliquer que le « *l'agressivité appétitive est un facteur qui contribue à la violence* » (Schöne, M., Seidenbecher, S., Tozzi, L., et al., 2019). L'article montre qu'un pratiquant habitué aux situations de violence pourraient avoir une perception visuelle plus aiguisée de la violence par la modulation à la baisse de l'amygdale gauche. Ce qui le conduirait à choisir une action corporelle différente d'un sujet neutre.

Pour rappel, Damasio détermine les émotions comme marqueurs somatiques, activées au sein du cortex orbito-frontal par la connexion entre l'amygdale et le cortex préfrontal. Il leur donne pour fonction « *d'associer à chaque représentation une réaction corporelle distincte, positive ou négative* ». Ce qui permet par exemple au pratiquant de privilégier une décision notamment une action corporelle. Mais tout n'est pas aussi simple, Damasio ajoute que la communication entre l'amygdale et le cortex préfrontal peut être déficiente et aboutir sur une incapacité à prendre une décision. Autrement dit, la perception de l'action du corps aussi fine soit-elle, dépend de la gestion des émotions générée par le cortex orbito-frontal de façon inconsciente. On pourrait penser que les choix d'un combattant soient guidés par l'expérience et l'expertise et s'inscrivent dans un champ purement cartésien. Qu'on ne s'y trompe pas ! Ce serait un leurre de le croire. Une analyse issue de la théorie des perspectives du comportement des individus face à des choix risqués met en évidence que les émotions interviennent dans le calcul du sujet de la valeur de chaque option (Kahnemann, Tversky, 2002). Ainsi, la perception de l'action du corps et la décision motrice qui en découle sont induites par l'émotion du corps vécu par le sujet. D'autres études soulignent que l'état émotionnel, l'humeur, influencent aussi l'action du corps décidé par le sujet. Imaginons, qu'un pratiquant de Savate sorti d'une journée de travail nourrie de stress et d'énerverment se retrouve le soir à l'entraînement. De La Fonchais (2020), chercheur en neurosciences, parle alors d'émotion de colère du pratiquant cultivée par cette journée de travail qui peut le conduire à prendre des risques dans ses actions corporelles pour lui et pour les autres, on parlera alors d'émotions incidentes.

Les recherches neuroscientifiques montrent que les émotions jouent un rôle important dans le système neuronal et donc sur la perception de l'action du corps.

Darwin (1955) révèle que l'expression du visage est un puissant révélateur de l'état émotionnel. Dans les sports de combat tels que la Savate, l'expression du visage et le regard soutenus par la posture corporelle du pratiquant renseignent sur son état émotionnel. En revanche, les pratiquants du Iaido et du Kendo sont munis de casque. Cette différence qui pourrait paraître juste sécuritaire est un outil de comparaison intéressant pour souligner l'impact de la révélation de ses émotions à son adversaire. Le regard émotionnel possède deux qualités, celle de réception et celle de projection. D'après la physiologie des expressions, le mouvement du regard renseigne ou perturbe l'adversaire ; aide à percevoir la cible sur laquelle l'action va se produire. Le mouvement et le regard des expressions émotionnelles font donc partie intégrante de la perception pour soi et pour autrui.

Par une meilleure gestion de ses émotions, un expert a la capacité de moins les faire paraître qu'un novice et donc d'être plus lucide sur la perception de l'action du corps adverse et du sien. Le niveau d'un pratiquant peut donc être évalué par la lecture de l'expression de son visage et donc par son état émotionnel mais plus objectivement par le niveau de complexité de la tâche. Une étude a été menée en Savate afin « *de créer et valider une échelle de mesure de la complexité de la tâche pour le sport savate boxe française* » (Guicherd-Callin, Lilian Bernard, 1978). La méthodologie employée est de valider cet outil grâce à différents domaines dont la sensibilité des résultats entre un utilisateur expert et un utilisateur novice. Les résultats montrent que l'on trouve une corrélation entre les résultats de la complexité gestuelle offensive et le niveau de complexité des situations de la progression technique de savate. Ce qui prouve que le niveau d'expertise technique augmente avec la complexité de la tâche. Les conclusions soulignent aussi que le niveau d'expérience peut influencer sur la prise de mesures.

À l'issue de ce chapitre, nous avons montré que les émotions ont un impact sur la perception du corps. Mais également que la complexité de la tâche grâce à un outil mesurant entre autres la sensibilité du pratiquant, pouvait permettre à un encadrant d'évaluer le niveau de son apprenant.

Intéressons-nous aux effets des sensations des pratiquants sur la perception de l'action du corps.

#### 8.4 L'impact des sensations sur la perception de l'action du corps

La sensation tactile est l'un des sens les moins étudiés mais omniprésente dans les mouvements, les postures, l'immobilité (récepteurs vestibulaires), les interactions avec un objet, l'environnement, une personne ou avec soi-même. Berthoz soutient l'idée que notre peau possède certains récepteurs « *sensibles à différents aspects de contact avec le monde extérieur* » (Meissner et Paccini). Dans les Arts martiaux, le sens du toucher du pratiquant doit être utilisé le plus finement possible afin de juger sa distance et de préparer ses mouvements. Ces capteurs se trouvent notamment sur les pieds et les mains activateurs de neurones issus du cortex somatosensoriel. Ces récepteurs tactiles s'informent notamment sur la perception de la pression d'un bâton, des forces de son corps (récepteurs de Golgi) et de celui d'autrui et aussi du mouvement dans l'espace.

Doté de sens, le corps possède des mécanismes naturels et périphériques afin de sélectionner des variables et de les dissocier. Muni de ces informations, le cerveau les adapte aux opérations nécessaires à l'association perception-action.

Par suite de ses recherches, Berthoz explique que le fonctionnement des récepteurs sensoriels a un caractère prédictif, c'est-à-dire prédire une valeur à un instant futur. Et aussi, que la combinaison des messages sensoriels de la perception augmente considérablement le pouvoir prédictif du cerveau.

Cette recherche met en lumière l'importance des sens sur la perception de l'action du corps d'un pratiquant de Kendo, de Iaïdo et de Savate.

D'autres capteurs et récepteurs sensoriels incorporés au sujet comme la vision dynamique aident à la coordination du geste et à la perception. Les mécanismes réceptifs et sensitifs du corps humain sont tellement multiples et nuancés mais associés qu'il serait intéressant de les développer dans une

prochaine recherche. Mais ce qui est fondamental à retenir comme l'affirme Berthoz (P.46), c'est que « *la perception nécessite une coopération entre les sens* ».

Chaque sujet possède une histoire qui le construit, le guide et dessine les contours de son profil. Nous avons tous connus un maître ou une maîtresse, un entraîneur avec une façon singulière de faire, de communiquer et d'apprendre. Le professeur tient un rôle essentiel dans la capacité de l'élève à développer ses sens et sa perception. Nous allons donc nous pencher sur le profil de l'encadrant et son influence sur la perception de l'action du corps de son pratiquant.

## 9. Le profil de l'encadrant : Un déterminant sur la perception de l'action du corps de l'élève

*« L'enjeu de la perception implicite est cette reconnaissance que le coach peut avoir des signes du corps de l'élève, posture, angle, gestes parasites, activité émotionnelle du corps vivant... »*

*Autant de chose qui se voit sur le corps comme on l'a montré dans nos films Apprendre de son Corps au Centre national des Arts du cirque, mais l'expert voit certainement aussi sans que l'élève s'en rende compte, ce que l'on appelle la lecture du corps... » (Andrieu, 2020).*

Effectivement, la personne essentielle pour permettre de transmettre les techniques et les valeurs des Arts martiaux à ses pratiquants, c'est l'encadrant. Ses interventions sont indispensables à l'entraînement et en compétition, d'une part, pour percevoir l'action du corps de son apprenant afin de le corriger, de le faire progresser aux niveaux physique, émotionnel, sensoriel et cognitif. Et d'autre part, pour autonomiser son apprenant afin

qu'il puisse percevoir l'action de son propre corps, de celui de son adversaire et des deux corps en mouvement.

L'œil expert et expérimenté de l'encadrant peut observer ce que ne peut pas voir son pratiquant sur son corps propre et sur celui de l'adversaire.

À l'aide d'études menées sur différents profils d'encadrant, nous allons dessiner les contours d'un encadrant expérimenté dans la pratique et d'un autre, expert en didactique.

### 9.1 Le regard de l'encadrant expérimenté dans la pratique

On pourrait penser qu'un encadrant ex ou compétiteur de haut-niveau est doté d'une connaissance fine de la mécanique corporelle. Son expérience en tant que compétiteur l'amène à percevoir les erreurs de ses apprenants jusqu'au moindre détail.

Des études ont été faites par des scientifiques sur les connaissances mécaniques mobilisées par les enseignants d'EPS (Brière-Guenoun, Perez et Durey, 2007). Une enquête a donc été menée dans un établissement réunissant des professeurs d'EPS expérimentés ou non dans la pratique et des étudiants STAPS. Ils mettent en lumière l'importance des connaissances techniques, scientifiques, empiriques (Martinand, 94) et mécaniques (Durey, 97) pour un professeur afin de jalonner le parcours d'apprentissages et d'évaluer les conduites motrices de ses élèves. Autrement dit, l'étude montre que l'absence d'expériences et de pratiques pourrait rendre plus difficile la tâche du professeur d'É.P. S à percevoir l'action du corps de l'élève, à ne pas rentrer dans le détail des contenus et donc à ne pas lui apporter des remédiations précises. D'ailleurs, Rovegno ajoute que les professeurs inexpérimentés ont tendance à simplifier des contenus à enseigner.

Néanmoins, Durey et ses collaborateurs soulignent qu'un professeur expérimenté dans la pratique enseignée peut rencontrer des difficultés à

expliquer à ses apprenants par manque de recul nécessaire face à un public hétérogène.

## 9.2 Le regard de l'encadrant expert en didactique

Face à une société en perpétuelle transformations, et de plus en plus rapidement avec le numérique, les élèves évoluent et les encadrants doivent en tenir compte dans la construction des contenus d'enseignement. Martinand s'est intéressé à la formation des enseignants et met en évidence l'importance de s'acculturer et de se former continuellement sur la didactique des pratiques « *La recherche didactique doit anticiper ces changements pour les influencer, être non pas réactive après coup mais partie prenante aux évolutions* ». Mais face à ces changements, Martinand nuance et explique que le professeur expert en didactique et donc doté d'une faculté de recherche, doit anticiper, accompagner et réguler ses évolutions. Il tend à expliquer qu'il n'est pas nécessaire de révolutionner les théories d'apprentissages sous prétexte d'être en adéquation avec les nouvelles pratiques et les représentations évoluées des élèves.

## 9.3 Regards croisés entre l'expérience et l'expertise d'un encadrant

Avant de confronter l'expérience à l'expertise, attardons-nous sur la définition de la savate boxe française donnée par Loudcher « *La savate est issue d'une part de l'évolution de la pratique du duel d'un regain d'intérêt pour les activités physiques et d'un besoin de savoir se défendre dans la rue* » (Loudcher, 2000). L'auteur, référence scientifique dans la discipline, porte un regard sur la régulation sociale et culturelle de l'évolution de la Savate. Il évoque aussi la structuration par l'état de cet Art de Rue en fédération afin de contrôler la violence pour la société française. Ce point de vue explique que la pratique de la Savate et ses encadrants sont influencés par les enjeux socio-culturels de contrôle de l'État sur la société française. Ainsi, la formation des encadrants impacte directement

sur les valeurs véhiculées par ce sport dans un souci de contrôle de l'état sur la violence de la société. On pourrait penser qu'un encadrant expérimenté possède le recul nécessaire pour ne pas lire à la lettre les exigences de la fédération tout en les respectant. À l'inverse d'un encadrant expert qui appliquerait scrupuleusement les attendues de la fédération.

Peut-on alors se poser ces deux questions :

1/ Est-ce que l'impact de la volonté de régulation de l'État sur la violence des pratiquants augmente avec le degré d'expertise ou diminue avec le degré d'expérience de l'encadrant ?

2/ De fait, un encadrant expert ou expérimenté transmette-t-il de la même façon et avec les mêmes objectifs ?

Des chercheurs ont étudié les effets de l'expérience dans les pratiques en É.P.S, particulièrement en Savate boxe française (Touboul, Carnus, et Terrisse, 2011).

L'objectif de cette étude est de souligner les écarts entre les intentions et les décisions didactiques des deux profils, un professeur expérimenté en didactique (A) mais non expert en Savate et un professeur débutant en didactique EPS mais expert et expérimenté en Savate (B).

Les scientifiques ont donc analysé la pratique d'enseignement d'É.P. S afin de distinguer l'expérience et l'expertise d'un métier et d'une pratique.

Ce qui découle de cette étude, c'est que le professeur doit nécessairement observer des pratiques effectives pour l'appréciation des savoirs transmis (Venturini, Amade-Escot, Terrisse, 2002). Sans expériences pratiques et visuelles, un professeur rencontre des difficultés profondes à évaluer les savoirs qu'il enseigne à ses élèves. Les chercheurs soulignent aussi que l'expérience et l'expertise structurent la compétence des professeurs. Et en Savate ces deux compétences sont considérées conjointement comme « Des éléments dynamiques de la transformation du savoir à enseigner en savoir-enseigné, en tenant compte d'un déjà là » (Terrisse, 2001). Cette



transformation didactique doit être le fruit d'une expérience didactique et d'une expertise pratique.

En s'appuyant sur les entretiens faits aux professeurs observés et en croisant le regard des deux profils. D'une part, on remarque que A propose des contenus orientés sur les savoir-faire sociaux tandis que B présente des situations d'apprentissage moteurs trop complexes. Aussi A est organisé, rationnelle et méthodique mais offre peu de remédiation sur la pratique à ses élèves. Et d'après Buznic, B démontre de façon excessive dans un souci d'asseoir son autorité didactique. Aussi, B rencontre des difficultés à gérer l'hétérogénéité des élèves car le professeur pense que le sujet est supposé savoir. Les remédiations se font dans l'urgence et non dans l'anticipation. Les leçons de B semblent s'adresser à un public averti. En revanche, l'expérimentation met en évidence que B va à l'essentiel (Ericsson et Chase, 1982) et tient compte de ses erreurs et les corrige (Norman et Miyake, 1979).

Cette étude est intéressante pour notre sujet car elle montre comment l'histoire personnelle et professionnelle du professeur influence sa conception de l'enseignement, sa relation avec les savoirs et sa façon de les transmettre. L'expérience de Touboul et de ses collaborateurs souligne que l'expertise du professeur dans la pratique influence la nature et l'objectif des savoirs à enseigner. Autrement dit, plus l'expertise du professeur dans la pratique est forte et plus les savoirs sont liés au corps de l'élève notamment dans la démonstration, dans les situations d'apprentissages et dans les remédiations.

#### 9.4 Les modalités d'interventions de l'encadrant

L'encadrant possède plusieurs outils pour communiquer et transmettre à ses apprenants. L'oral, le visuel, le toucher, le numérique, il peut jouer aussi sur la temporalité de ses interventions, l'organisationnel (Bouthier, 2016)

L'instrumentation de ses outils, c'est-à-dire sa prise en main et l'instrumentalisation de ses outils, c'est-à-dire à les mettre en main, une façon d'individualiser l'outil à son profil d'encadrant (Vidal-Gomel, 2015) sont considérées comme des modalités d'interventions. Ces compétences sont nécessaires pour s'adapter à l'hétérogénéité sociale, motrice, émotionnelle et cognitive des pratiquants et à organiser ses cours au niveau matériel, temporel et spatial. La préparation, l'observation, les interventions et les remédiations de l'encadrant permettent au pratiquant débutant à expert, d'apprendre à son rythme et en sécurité.

On peut donc penser qu'une utilisation maîtrisée des outils pédagogiques par l'encadrant pourrait aider le pratiquant à améliorer la perception de l'action de son propre corps et de celui de son adversaire dans les Arts martiaux.

## **Problématique**

De nombreuses recherches ont été menées sur la perception de l'action du corps et sont orientées sur le pratiquant expert en Arts Martiaux.

Une première étude montre que le pratiquant expert anticipe les actions adverses en collectant des informations avant et pendant l'action (De Quel et Bennet, 2019). Une deuxième étude (Polzien, Güldenpenning, Weigelt, 2017) révèle aussi que le temps de réaction diminue avec le degré d'expertise. Nous pouvons penser que l'entraînement, la répétition, les conseils de l'encadrant, la compétition font augmenter le degré d'expertise et étoffent le niveau de prise informationnelle du pratiquant. En effet, la vitesse de perception et de lecture de l'action du corps adverse avant et pendant l'action améliorent la relation perception-action et augmentent la vitesse de prise de décision. Dans la littérature, nous remarquons que le statut « intermédiaire » autre qu'expert ou débutant, n'apparaît pas comme un élément central de recherche mais comme un élément de comparaison.

C'est le statut de débutant et d'expert qui sont mis en évidence dans les recherches en Art martial. Dans le cadre de notre recherche, il serait donc intéressant de nous pencher sur les statuts intermédiaires qui se situent entre les débutants et les experts.

Une troisième étude a été faite dans un Art martial russe « Le systéma » et montre que le conditionnement mental et émotionnel filtre la perception de l'action du corps (Doan, 2013). En effet, le comportement du combattant est commandé par un code déjà programmé (Edelmann, 2000).

L'aspect émotionnel est donc à prendre en compte dans notre recherche et par l'encadrant comme élément impactant la perception de l'action du corps de l'apprenant. Les combattants traversent de multiples émotions dans la pratique des activités sportives notamment dans les Arts martiaux. Les émotions comme la colère ou la peur sont vécues dans les sports de combat et d'opposition, il s'agit de les gérer afin de ne pas altérer la perception du pratiquant.

En neurobiologie, une recherche a été menée sur la perception de la violence dans les Arts martiaux (Schöne, M., Seidenbecher, S., Tozzi, L., Kaufmann, J., Griep, H., Fenker, D., Frodl, T., Bogerts, B., & Schiltz, K., 2019). L'étude affirme que les pratiquants experts et habitués à la violence sont plus lucides face à des situations d'opposition que des sujets neutres. D'ailleurs, une autre étude prouve que la pratique des Arts martiaux améliore le réseau attentionnel et l'anticipation (Johnstone A and Marí-Beffa P (2018). On peut penser que la gestion des émotions et la capacité d'anticipation pourraient augmenter avec le degré d'expertise dans les Arts martiaux. De nombreuses recherches ont donc été menées sur le poids des émotions dans la pratique des Arts martiaux.

La représentation corporelle du pratiquant est primordiale dans les Arts martiaux. Le combattant doit sentir son corps statique, en mouvement, par rapport à l'espace, à son adversaire, estimer son corps même lorsqu'il perd ses repères visuels. La représentation du corps permet d'anticiper, d'évaluer la distance de touche (Dietrich, Bredin et Kerlirzin, 2010), de se

déplacer dans l'espace (Merleau Ponty, 1934) qui plus est lorsqu'on est muni d'un bâton et qu'on se l'incorpore (Merleau Ponty, 1945).

Les scientifiques (Adrian, 1947) s'accordent à dire que le schéma corporel a un contrôle moteur descendant et est considéré comme un commandant de bord de la posture et de la coordination des mouvements.

Dans notre recherche, nous avons fait le choix d'analyser des Arts martiaux avec et sans objet, et avec et sans opposition. Cette diversité de pratiques nous permet d'étudier la perception de l'action du corps sous différents angles et d'en dévoiler divers aspects. En neurosciences, des études montrent que le cerveau construit une extension afin que l'objet trouve sa place dans l'espace et est déterminant pour la perception (Berthoz, 2005).

Un dernier aspect qui me semble incontournable à aborder est celui de l'encadrant, c'est celui qui entraîne le pratiquant sur le plan mental et physique. Sans ses interventions, le pratiquant ne peut pas progresser dans un Art martial.

L'encadrant connaît parfaitement son apprenant, ses forces, ses faiblesses et sa marge de progression. L'observation de l'action du corps (Decety et Grèzes, 1999), l'oral, le toucher, le regard, la préparation des cours, les remédiations, le placement géographique, les moments et la durée d'intervention, la connaissance des partenaires d'entraînement ou des adversaires de compétition sont des éléments essentiels du métier d'encadrant dans un Art martial. Tout ce travail à l'entraînement aide le pratiquant à gérer ses émotions et à mieux représenter son corps et celui de son adversaire (Desmurget, 2006) dans l'espace et à améliorer le système neuronal qui commande ses perceptions (Berthoz, 1999).

Ainsi nous pouvons considérer que :

- La gestion des émotions augmente avec le degré d'expertise.
- La représentation du corps est moins importante chez un sujet neutre que chez un expert.

- L'expertise de l'encadrant joue un rôle primordial dans la perception de l'action du corps du pratiquant sur le plan émotionnel et physique.
- Peu d'études ont été menées sur les pratiquants « autre » qu'expert ou débutant.
- Aucune étude comparative entre le Kendo, le Iaido et la savate sur la perception de l'action du corps.

Au regard de ces considérations, nous pourrions nous intéresser à l'impact des émotions sur la perception de l'action du corps du pratiquant. Aussi, mettre en tension des profils différents que celui d'expert et issus d'autres Arts martiaux afin de connaître les ressentis des pratiquants en termes d'émotions et de représentation du corps. Et si nous admettons, comme rapporté dans la littérature, que les émotions et la représentation corporelle de l'encadrant influencent la perception de l'action du corps du pratiquant ; alors il paraît nécessaire de préciser le rôle de l'encadrant et les mécanismes qui s'opèrent chez le pratiquant dans la perception de l'action du corps.

Cette recherche propose d'étudier le poids des émotions et de la représentation corporelle sur la perception de l'action du corps du pratiquant en Arts martiaux ainsi que le rôle de l'encadrant et des mécanismes qui en découlent.

Cette recherche doit permettre d'identifier les mécanismes déployés par l'encadrant et les effets sur la perception de l'action du corps et les émotions de son apprenant en Kendo, en Iaido et en Savate Boxe Française.

En gardant comme fil rouge de notre recherche, la perception de l'action du corps, il s'agira d'observer les comportements des encadrants auprès de ses apprenants pour mettre en évidence ce qu'ils font. Et, par ailleurs interviewer les pratiquants et les encadrants pour mettre en lumière ce qu'ils disent et ce qu'ils ressentent.

Mais les résultats de cette étude peuvent-elles similaires ou différentes d'un Art martial à l'autre ou d'un statut à l'autre ?

Serait-il donc nécessaire de questionner des pratiquants de profil hétérogène afin de souligner les différences ou les similitudes sur des thèmes communs et inhérents aux émotions et à la perception de l'action du corps ?

Pourrions-nous aussi mettre au jour le ressenti des pratiquants et des encadrants sur la représentation de leur corps et de celui de leur adversaire ainsi que sur leurs émotions vécues ?

Par ailleurs, existe-t-il une corrélation entre le niveau émotionnel, la perception de l'action du corps et le degré d'expertise ?

Enfin, les interventions de l'encadrant jouent-elles un rôle sur le niveau de conscience et d'anticipation de ses pratiquants afin de déclencher des réponses automatiques ?

Afin de répondre à nos hypothèses, notre recherche sera nourrie par des expériences de terrains en Kendo, Iaido et Savate, pour nous familiariser avec le contexte, observer et questionner les encadrants et les pratiquants.

L'objectif de ces deux expérimentations est de montrer l'impact des interventions de l'encadrant sur la gestion des émotions et la représentation du corps de ses pratiquants.

Pour ce faire, nous déploierons des outils d'enquête dans le cadre de deux expérimentations.

Dans un premier temps, à l'aide d'une grille d'observation (Dietrich, 2017) et de films de 13 minutes dans chaque discipline.

Cette première étape permettra d'analyser les comportements de l'encadrant afin d'en comprendre ses mécanismes et les effets produits sur ses pratiquants.

Dans un second temps, des expérimentations vidéo suivies d'entretiens semi-directif et libre de 15 minutes seront menées afin d'interviewer les encadrants et les pratiquants.

Cette seconde étape sera suivie par des analyses quantitatives et qualitatives des verbatim afin de mettre en lumière l'impact de l'encadrant sur la gestion des émotions et la perception de l'action du corps de son apprenant.

## Méthodologie

En introduction de cette partie, je vous présente l'évolution de ma méthodologie :

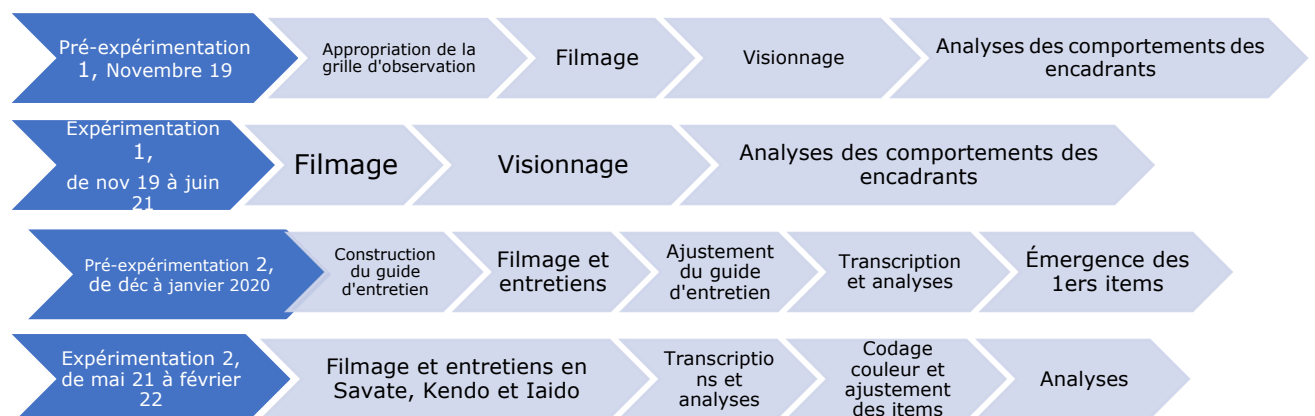


Schéma 1. Méthodologie de ma recherche

### 1. Population

Dans un premier temps et en guise de premier d'essai, nous avons observé un public d'adolescent en Savate boxe française. À la suite, nous avons fait le choix d'observer uniquement des adultes en Kendo, en Iaido et Savate.

Dans l'expérimentation 1, nous avons observé 3 encadrants experts :

- En Kendo, un encadrant expert et expérimenté.

- En Iaïdo, un encadrant expert et expérimenté.
- En Savate, un encadrant expert.

Dans les trois disciplines, j'ai observé et filmé des cours d'adultes de niveau hétérogène, débrouillé, intermédiaire et expert.

<b>Kendo</b>	<b>Iaïdo</b>	<b>Savate boxe française</b>
1 encadrant expert et expérimenté	1 encadrant expert et expérimenté	1 encadrant expert
1 homme	1 homme	1 homme

Tableau 1. Profil des encadrants

Ci-dessous, je vous apporte des précisions sur les lieux et les dates de mes manipulations pour l'expérimentation 1 :

<b>Dates</b>	<b>Lieu</b>	<b>Nature de l'Observation</b>	<b>Public</b>	<b>Encadrant</b>
<b>Novembre 2019</b>	Dojo Ken Gaku Kan USM 37 Rue Avaulée, 92240 Malakoff	2 Séances vidéo de Kendo et Iaïdo	Adultes	Expert
<b>Décembre 2019</b>	<i>Coopyr sportif, 114 rue de Ménilmontant, Paris 20<sup>ème</sup></i>	<i>Stage de perfectionnement en Savate boxe française (FFSBFA, UNSS)</i>	<i>Jeunes et adolescents</i>	<i>Expert</i>
<b>Janvier 2020</b>	<i>Gymnase Saint- Ambroise, 11 rue Lêchevin à Paris 11<sup>ème</sup></i>	<i>Stage de perfectionnement en Savate boxe française (FFSBFA, UNSS)</i>	<i>Jeunes et adolescents</i>	<i>Expert et compétiteur</i>
<b>Juin 2021</b>	Coopyr sportif, 114 rue de Ménilmontant, Paris 20 <sup>ème</sup>	1 séance en Savate Boxe Française	Adultes	Expert

Tableau 2. Dates et lieux des *pré-expérimentations* et des expérimentations 1.

Pour l'expérimentation 2 :

- J'ai observé et interviewé 12 adultes dont 11 hommes et 1 femme
- L'âge des participants varie entre 27 ans et 65 ans
- J'ai interviewé 3 encadrants et 9 pratiquants



<b>Disciplines</b>	Kendo	Iaido	Savate boxe française
<b>Participants et statuts</b>	1 encadrant et 3 pratiquants	1 encadrant et 3 pratiquants	1 encadrant et 3 pratiquants
<b>Genre</b>	4 hommes	4 hommes	3 hommes et 1 femme
<b>Niveau</b>	Débrouillé, intermédiaire et expert	Débrouillé, intermédiaire et expert	Débrouillé, intermédiaire et expert

Tableau 3. Caractéristiques des participants à l'étude

Des précisions sur les lieux et dates de mes expérimentations 2

<b>Dates</b>	<b>Lieu</b>	<b>Disciplines</b>	<b>Public</b>	<b>Nature de l'intervention</b>
<u>2021</u> 15 mai 20 mai 26 mai 27 mai	Paris 20 <sup>ème</sup>	Savate boxe française	Encadrant Expert Confirmé Débrouillé	Filmage et Entretiens semi directif et libre
<u>2022</u> 25 janvier 29 janvier 1 <sup>er</sup> février 5 février 8 février 11 février	Malakoff, 92240	Kendo et Iaido (19h à 22h)	Encadrants Experts Confirmés Débrouillés	Filmage et entretiens semi-directif et libre

Tableau 4. Lieux et Dates de l'expérimentation 2

### 1.1 Choix des disciplines

Pourquoi avoir choisi la Savate Boxe française le Kendo et le Iaido pour ma recherche ?

Le Kendo :

« Le KENDO est la plus ancienne, la plus respectée et la plus populaire des disciplines modernes du Budō » remarque en 1983 Donn F. Draeger, l'un des spécialistes des arts martiaux japonais.

Après une longue période de guerres et l'unification du pays par le Shogun Tokugawa Ieyasu, le Japon entre dans une ère de paix qui durera plus de 260 ans, l'époque d'Edo (1600-1868), au cours de laquelle l'escrime au sabre, le *kenjutsu* qui a perdu sa finalité sur les champs de bataille, continue à être enseignée dans le cadre de la formation de la caste dirigeante, celle des bushi (ou samouraï): le *kenjutsu* est l'un des dix-huit arts martiaux que doit pratiquer le bushi. De nombreux traités sur le sabre sont publiés à cette époque au Japon tel le *Gorin no shō* de Miyamoto Musashi ou le *Hagakure* de Yamamoto Jocho. De « sabre pour tuer » (*setsuninto*) le *kenjutsu* évolue vers « sabre pour vivre » (*katsuninken*) par l'étude duquel le pratiquant forge sa personnalité. Afin de faciliter la pratique jusque-là limitée à des kata au sabre de bois (*bokken*) ou au sabre réel, Naganuma Shiro développe au début du XVIII<sup>e</sup> siècle le sabre en bambou (*shinai*) et différentes protections (*bogu*) afin d'autoriser des frappes réelles pendant les assauts. Parallèlement à l'amélioration du matériel qui prend la forme définitive que nous lui connaissons aujourd'hui peu avant la fin de l'ère Edo, le *kenjutsu* évolue vers sa forme moderne, le kendo.

Le terme « iaïdō » apparaît pour la première fois au Japon en 1932, afin de poser un cadre à la sauvegarde des théories et pratiques du Japon féodal, après la restauration de l'ère Meiji en 1868 (voir Les Samouraïs). Il signifie littéralement « La voie de l'être en harmonie ».

Le Iaïdo :

On peut le traduire par :

« La voie de la vie en harmonie » ou « Exister en union avec la voie ».

Le Iaïdo est un art martial japonais basé sur un ensemble de techniques d'escrime au katana, le sabre qu'utilisaient les samouraïs. Cet art martial

s'appuie sur la symbolique d'un combat au sabre. Aucun combat à deux pratiquants ne s'effectue en réalité, afin d'éviter toute blessure.

La pratique du Iaïdo est une pratique de figures codifiées (katas), représentant des situations de combat contre un ou plusieurs adversaires. Chaque kata enseigne un ou plusieurs principes de maniement correct du sabre, de maîtrise et de respect de soi et de son partenaire/adversaire figuré.

Le principe général est de dégainer le sabre et de trancher en un seul mouvement l'adversaire figuré, puis de rengainer son sabre.

L'ensemble de ce geste s'effectue dans le plus grand calme et la plus grande vigilance, en respectant toujours l'adversaire, et en essayant sans cesse de lui préserver la vie.

Par cette symbolique du kata, le Iaïdo s'impose comme un art de développement de soi, l'adversaire virtuel nous aidant à révéler, comme s'il était notre miroir, défauts et imperfections pour ensuite les polir au fil du temps.

## HISTORIQUE DE L'IAIDO :

Le Iaïdo s'est progressivement développé au Japon entre le XIVe et XVIIe siècle. Le Japon connaissait alors de nombreuses guerres, qui ont logiquement poussé à l'amélioration des techniques de combat.

Les techniques de combat au sabre corps à corps permirent dans un premier temps de perfectionner le maniement du sabre (ken-jutsu puis kendo). Mais le sabre, d'abord porté en bandoulière, est vite apparu comme plus efficace porté la lame vers le haut.

Ainsi, des techniques de dégainage pour trancher dans un même temps furent développées puis codifiées au XVIe siècle par Hayashizaki Jinsuké Shigenobu.

Ces techniques permettant une plus grande efficacité se propagèrent rapidement et acquirent des spécificités qui purent être regroupées en écoles. Ce sont les écoles anciennes (ko-Ryu) de pratique du sabre.

Plusieurs centaines de Koryu existent. Seules quelques dizaines sont communément pratiquées actuellement en Europe.

Le Iai-jutsu obtint progressivement ses lettres de noblesse. Le but y était de parfaire des techniques dans une perspective de mise en application guerrière (jutsu). Le geste de dégainer et de couper dans une même action, en prenant l'ascendant sur l'adversaire dès le début du combat, alors que le sabre était encore au fourreau fut sans cesse travaillé et amélioré.

Lorsque le Japon fut politiquement plus paisible, la perspective guerrière fut délaissée pour permettre un travail sur sa propre personne, s'inscrivant dans une Voie (do). C'est ainsi que naquit le Iaïdo, terme apparu au XXème siècle.

La savate boxe française :

La boxe française ou « Savate boxe française » est un sport de combat pieds poings qui est apparu au milieu du XIXe siècle en France. Paris est une capitale dangereuse à cette époque, et la savate permet d'apprendre à se défendre. Elle se démocratise rapidement, car les Français sont également soucieux d'entretenir leur forme physique, et la boxe française permet de faire travailler tout le corps.

Les premières traces écrites de savate apparaissent au début du XIX<sup>e</sup> siècle (alors que l'existence de la boxe anglaise est documentée depuis le début du XVIII<sup>e</sup> siècle). Selon Jean-François Loudcher<sup>1</sup>, la savate est issue, d'une part de l'évolution de la pratique du duel, d'un regain d'intérêt pour les activités physiques et d'un besoin de savoir se défendre dans la rue.

La savate est donc une réponse à trois tendances de fond de la société française de l'époque, notamment parisienne. Il devient possible, d'une part, de se confronter physiquement en duel sans risquer la mort. On se confronte sans arme sur un mode codifié, qui permet l'utilisation des poings et des pieds. D'autre part cette pratique permet d'entretenir son corps et sa forme physique, ce qui devient plus important pour les Français en cette période. Pour finir, la pratique de la savate permet d'apprendre à se

défendre, ce qui en ces temps troublés n'était pas négligeable. La plupart des écoles du début du XIX<sup>e</sup> siècle proposaient d'ailleurs principalement cette activité sous l'angle de la défense personnelle.

La savate naît donc en France, plus exactement à Paris, où pratiquent les savatiers d'abord dans les arrière-salles des cafés puis dans des salles dédiées qui accueillent des élèves. Il est à noter que c'est la seule boxe « pieds-poings » qui naît en Europe. La savate reprend les termes de l'escrime, et les jambes sont très utilisées. C'est vraiment une sorte de Taekwondo européen qui petit à petit va intégrer les coups de poing de la boxe anglaise, pour devenir la savate boxe française.

Parce qu'elles possèdent autant de similitudes que de singularités et sont donc complémentaires et intéressantes à analyser et à mettre en relation. Ce choix me permet d'utiliser plusieurs faisceaux afin d'éclairer mon sujet de recherche sur la perception de l'action du corps.

- Quel est l'intérêt de choisir des pratiques complémentaires pour ma recherche ?

L'observation et l'entretien des acteurs (Encadrant et apprenant) issus de ces pratiques peuvent mettre en tension la perception singulière des encadrants et des pratiquants sur l'action du corps. Ainsi, ces études offrent l'opportunité de faire apparaître des ponts entre ces 3 Arts martiaux. Ce qui pourraient servir à mesurer plus précisément l'impact direct et positif des interventions de l'encadrant sur ses apprenants.

- L'intérêt de choisir des pratiques similaires ?

Ces 3 pratiques exigent la mise à distance de l'adversaire. Ces sports de combat favorisent la gestion des émotions, l'anticipation et l'automatisation des actions. Ces qualités que doit acquérir l'élève sont générées par l'entraînement et la qualité d'enseignement du professeur.

- Et l'intérêt de choisir des pratiques singulières ?

La Savate est une pratique de combat qui mobilise les pieds et les poings du pratiquant pour toucher. Le Kendo et le Iaido utilisent le bâton. Et le Iaido est une pratique sans opposant visible. Ces singularités peuvent être comparées dans le cadre d'entretien et de films afin d'analyser ce que les sujets font et disent sur la notion de perception de l'action du corps adverse. Je procéderai à 3 expérimentations avec le même protocole, en Savate, en Kendo et en Iaido.

## 1.2 Spécificités du Kendo du Iaido et de la Savate boxe française

Afin d'analyser la perception de l'action du corps des pratiquants en Arts martiaux et de nous éclairer sur les émotions vécues, l'état de conscience et l'impact de l'encadrant à ces sujets, nous avons choisi 3 Arts martiaux que nous allons décrire.

Le Kendo est un art martial d'opposition dont le pratiquant est équipé d'une arme, le bâton. Le but est de toucher son adversaire en annonçant la cible au moment de la touche. Les combattants ont le droit de crier, ce qui peut influencer sur les émotions des deux pratiquants et sur leur décision. C'est un art qui se pratique avec un casque, le visage est donc masqué, seuls les yeux sont visibles. Cette invisibilité donne de l'incertitude à l'adversaire mais le son de la voix et les mouvements communiquent des informations à l'adversaire sur la perception de l'action du corps.

Le Iaido est aussi un art martial mais sans opposant dont le pratiquant possède aussi une arme, le sabre. C'est un art où l'on peut passer des grades et s'entraîner en groupe afin d'en faire une chorégraphie jugée en compétition. C'est donc un art qui demande de la concentration et de la

méditation pour mémoriser des scénarii afin de percevoir les actions des corps imaginaires.

Et enfin, la Savate Boxe française, est un sport de combat pieds-poings d'opposition mais dénué d'arme. Cette pratique peut se dérouler en assaut, c'est-à-dire que les pratiquants doivent se toucher et non se frapper ; Ou en combat, cette fois-ci, les combattants peuvent porter leur coup afin de mettre K.O son adversaire. Pour l'expérimentation, j'ai choisi l'assaut car cette forme d'opposition ressemble à celle du Kendo.

Le Kendo et la Savate sont deux pratiques d'opposition intéressantes pour notre recherche car elles font émerger chez ses pratiquants des émotions qui interagissent et impactent sur la perception de l'action du corps du pratiquant. Par l'absence d'adversaires, le Iaïdo fait davantage fonctionner l'imaginaire du pratiquant mais moins les émotions négatives (peur, colère) des pratiquants.

### 1.3 Critères de sélection

Par rapport au thème complexe de la perception de l'action du corps, nous avons choisi d'étudier des adultes à observer et à interviewer dans les 3 disciplines. Aussi, nous avons sélectionné 4 statuts (débrouillé, intermédiaire et expert et encadrant-expert) dans chaque discipline. Enfin, les adultes devaient être des adhérents au club.

## 2. Objectifs de la recherche

### 2.1 Objectif principal

L'objectif principal de cette recherche est de recueillir et croiser des données afin d'identifier les liens entre les interventions de l'encadrant et le niveau de conscience et émotionnel du pratiquant en Kendo, Iaïdo et Savate boxe française.

## 2.2 Objectifs secondaires

- Comparer les données interdisciplinaires
- Comparer les données inter-statuts
- Comparer les données inter-niveaux
- Identifier les types d'interventions les plus présents et influents sur la représentation du corps et le niveau émotionnel du pratiquant

## 3. Critères d'évaluation

### 3.1 La vidéo

J'ai utilisé une caméra Go Pro pour filmer des séquences de 13 minutes de Kendo, de Iaido et de Savate.

L'utilisation de la vidéo m'a permis de :

- Faire des arrêts sur image, d'observer de façon précise et d'entendre les participants, et de mesurer la durée de chaque variable.
- Catégoriser les types d'interventions (verbales, corporelles, attitudes, silence, position géographique) des professeurs sur ses élèves.

### 3.2 Grille d'observation

L'utilisation de la grille d'observation validée par Gilles Dietrich propose d'observer les comportements physiques et les interventions verbales de l'encadrant.

### 3.3 Guide d'entretien

Afin d'interviewer les participants, j'ai construit mon guide d'entretien en m'inspirant d'ouvrages (Grawitz, M. 1996) et (De Ketele et Roegiers, 1996, p. 172), ainsi que des travaux de Nicolas Besombes (MCF). En amont de l'expérimentation 2, une étude exploratoire a été menée afin de valider mon



guide d'entretien. Il m'a permis de recueillir les témoignages des pratiquants et des encadrants balayant 5 thèmes : Les émotions, la concentration, le rythme, l'espace et le rapport corps-esprit-cerveau. L'interview s'est déroulée en deux parties : l'entretien libre et semi-directif. Il est nécessaire de souligner que les questions sont adaptées suivant le statut de l'interviewé (Encadrant ou pratiquant).

### 3.3.1 Entretien libre

Cet entretien a duré 4 à 5 minutes, le temps de visionner une vidéo de 4 minutes où apparaissait l'interviewé. Il permet au participant de commenter et de parler assez librement. L'intervieweur n'interrompt pas le participant.

### 3.3.2 Entretien semi-directif

Dans la seconde partie, l'interviewé répond à mes questions ouvertes inhérentes aux thèmes de la recherche.

## 4. Outils d'enquête

*Pourquoi avoir choisi cette grille d'observation ?*

La grille d'observation propose d'étudier l'encadrant dans son contexte et du plus large au plus précis, et a été déployée pour l'expérimentation 1.

Cette grille peut décrypter le rôle de l'encadrant pendant le cours et ses moindres faits et gestes. Elle permet de recueillir des données précises pour analyser et quantifier les différentes interventions de l'encadrant et de les comparer avec les autres disciplines.

Les résultats récoltés offrent l'opportunité de montrer les effets des interventions sur la représentation du corps et le niveau émotionnel du

pratiquant. Et enfin de souligner les types d'intervention de l'encadrant les plus influents sur la perception de l'action du corps du pratiquant.

La grille est ainsi composée de 5 variables :

- La modalité du cours
- Le comportement physique
- Le comportement verbal
- L'acteur
- Le type de cours

#### 4.1 Premier outil d'enquête : la grille d'observation et définitions des variables

Voici la grille d'observation sous format tableau :

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Semi collective débutant	Semi collective Avancés	Aucune		
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre (lacet)	Démo par autre		
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
<b>Acteur</b>	Prof	Encadrant et Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Encadrant et élève
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble imposé				

5. Tableau 5. Modèle utilisé pour l'observation des encadrants

#### 1. Modalité de cours : variable concernée uniquement pour l'encadrant. L'encadrant a en charge de :

1. Collective : l'ensemble des élèves
2. Semi-collectif débutant : un groupe de pratiquants débutants
3. Semi-collectif avancé : un groupe de pratiquants avancés
4. Aucune : l'encadrant n'est pas là

Quand l'encadrant travaille avec un individu, s'il a la charge d'un groupe entier, c'est "collective", même s'il est en interaction avec un individu.

## **2. Comportement physique : variable concernée, tout le monde. Un comportement corporel d'un acteur principal**

1. Démo : démonstration corporelle ou gestes démonstratifs (montrant des techniques) par un encadrant
2. Manipulation : l'encadrant manipule le corps d'un élève
3. Autre comportement : Ni démonstration, ni manipulation
4. Démo par autre : démonstration corporelle par un élève ou un assistant

\*démonstration d'un pratiquant à un encadrant, ça compte.  
Démonstration d'un pratiquant à tout le monde, ça compte.

## **3. Comportement verbal : variable concernée, l'encadrant. Le contenu des paroles de l'encadrant**

1. Conseil : « tu peux faire ça... », « essaie... »
2. Explication : explication des techniques, Ici, c'est 45 degrés... »
3. Correction : « mets le poignet comme ça... »
4. Évaluation : on rectifie des erreurs. « C'est bien » « ce n'est pas bon »

5. Silence : pas de prise de paroles
6. Autre comportement verbal : paroles sans lien avec l'enseignement.  
« Ça va ? » « A tes souhaits », appel « yoi »', Allez "hajimé"

#### **4. Acteur : acteur qui gère la transmission, responsable d'organisation et de transmission qui structure le cours. Où se situe la transmission ?**

1. Encadrant :
2. Encadrant + Assistant : transmission en binôme, le prof explique en mobilisant un assistant
3. Assistant :
4. Autre A : visiteur, etc.
5. Apprenant : ça doit être rare. Un élève qui prend l'initiative de transmission
6. Encadrant + apprenant : transmission en binôme même si les autres les écoutent/regardent ou non.

#### **5. Type de cours : la liberté de comportement des apprenants**

1. Libre t : ils effectuent leurs exercices et demandent à faire à leurs manières.
2. Ensemble imposé : ils font des mêmes gestes. Tout le monde écoute le prof.

##### 4.1.1 Pré-expérimentation 1



Schéma 2. Chronologie et structure de la pré-expérimentation 1

Afin de m'exercer à utiliser la grille d'observation, j'ai décidé de la déployer à plusieurs reprises en savate boxe française chez un public jeune. Pour se faire, j'ai donc réalisé des vidéos en Savate afin de m'exercer à filmer. Également, j'ai déployé la grille d'observation afin d'analyser les différents types d'interventions des encadrants en Savate, en Kendo et en Iaïdo.

J'ai donc effectué une pré-expérimentation 1 dans les 3 disciplines :

- Chez plusieurs public jeune en savate boxe française en présentiel et par capture vidéo
- Chez un public adulte en Kendo et en Iaïdo sur support vidéo.

Le tableau ci-dessous présente le type, la durée et le nombre d'interventions de l'encadrant en Kendo, en Iaïdo et en Savate boxe française.

Pour l'analyse, j'ai sélectionné une vidéo en Savate boxe française effectué lors d'un stage de perfectionnement chez un public jeune et avec un encadrant expert (Actuel champion du monde de Savate).

### Légende :

**Iaïdo** adulte ; **BF EPS jeunes** ; Kendo adulte

Chiffre (x) avant les parenthèses : Nombre de répétitions x (temps en seconde)

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Semi collective débutant	Semi collective Avancés	Aucune		
	<b>13'</b>	13'				
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démonstration par autre		
	<b>2(30'') ; 4(1'') 2 (30'')</b>	<b>2(4') ; 1(40'')</b>	<b>2 (2') ;</b>	<b>1 (1')</b>		
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>2 (1'30'') ; 3 (2')</b>	<b>4 (4') 5 (2') 7 (1'30)</b>	<b>3 (30'') ; 4 (30'') ;</b>	<b>1(15'') 4(40'')</b>	<b>2 (2') (5'30)</b>	<b>1(10'') 2(20'') (5'30)</b>

Acteur	Prof	Prof et Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof et élève
	13' 11'30" 12'30	3 (2')	1 (20'') 13''	30''		
Type de cours	Libre	Ensemble imposé				
		13' ; 13' ; 13'				

Tableau 6. Récapitulatif des 3 tableaux en Kendo, Iaido et Savate Boxe française.

Vidéo 6 de 3 séances observées en Savate, en Kendo et en Iaido :

<https://youtu.be/TGApR57v9rU>

#### 4.1.2 Analyse quantitative des résultats de la pré-expérimentation 1 :

- **Modalité du cours** : 3 vidéos de 13', tous les encadrants donnent le cours à tous les élèves.
- **Comportement physique** : On remarque qu'il y a 2 voire 4 fois plus de démonstration en Bf qu'en Kendo mais plus de manipulation en Kendo.
- **Localisation du professeur** : Le professeur du Iaido est situé de dos et surtout face à ses pratiquants. Le professeur BF EPS est de face lors des consignes mais se faufile à l'intérieur du groupe pendant les situations d'apprentissage. L'enseignant du Kendo est majoritairement de profil à ses pratiquants lors des gueiko car il pratique puis au milieu lors des explications.
- **Comportement verbal** : Il y a **11** interventions verbales en Iaido (9'25''). En revanche, on note **20** interventions verbales (7'30'') en BF EPS dont 2'(silence). Il y a 7 interventions verbales de l'enseignant du kendo (7') dont 1'30 d'explications et 5'30 sous forme de cris car il s'oppose à un apprenant (Gueiko).
- **Acteur : Dans les 3 activités**, c'est principalement le professeur qui conduit la séquence
- **Type de cours** : L'ensemble est imposé dans les 3 séquences

Le public observé en Kendo et en Iaïdo étant adulte, je décide de conserver les résultats pour mon étude.

Comme on peut le lire, les manipulations en savate a été effectuée auprès de jeunes. Afin d'éviter les biais scientifiques, j'ai effectué la même manipulation en filmant un public adulte en Savate boxe française.

Quel intérêt d'avoir donc mené plusieurs pré-expérimentations avant mon expérimentation 1 ?

Cette pré-expérimentation 1 m'a permis de répondre à plusieurs points :

- D'être plus à l'aise dans le cadrage de la caméra.
- De me familiariser avec les variables de la grille d'observation.
- De décrypter plus facilement les comportements des encadrants.
- D'identifier des premières tendances en Savate même si le public est différent de l'expérimentation 1.
- D'obtenir des résultats finaux en Kendo et en Iaïdo car c'est un public adulte.

L'ensemble des tableaux discipline par discipline de ma pré-expérimentation 1 est disponible en annexes p. 178.

#### 4.1.3 Expérimentation 1

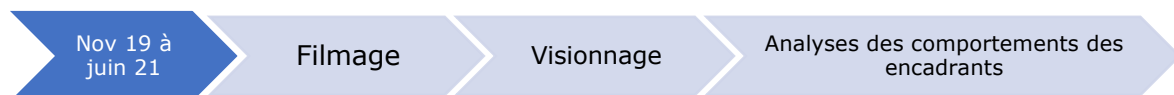


Schéma 3. Chronologie de l'expérimentation 1

- Intervieweur : Chercheur en STAPS, à l'institut des Sciences du Sport Santé de Paris, mes recherches s'appuient sur deux champs disciplinaires, l'émergence et les neurosciences.

But de l'expérimentation : Évaluer le nombre, la durée et le type d'intervention des encadrants en Kendo, en Iaïdo et en Savate boxe française.

- Durée de la vidéo : 13 minutes
- Pratiquants filmés : Adultes, Hommes et femmes, niveau hétérogène
- Encadrants filmés : 2 hommes et 1 femme, niveau expert
- Lieux : Salle de boxe en club au Coopyr Sportif à Paris 20<sup>ème</sup>, Malakoff
- Outils d'enquête : Grille d'observation et vidéo
- Moyen mis en œuvre : J'ai réalisé les films à l'aide d'une Go-Pro :
- Durée de la manipulation : 1h 30 minutes

#### 4.2 Second outil d'enquête : le guide d'entretien

Le guide d'entretien est un outil qui propose d'étudier les émotions, le degré d'expertise, le lien avec leur encadrant et l'engagement des participants pour leur discipline et pour leur club. Muni de deux types d'entretien : libre et semi-directif, j'ai pu relever le temps des interviews, des conversations en Off et des observations dans l'histoire des interviewés.

Étant adhérent au club du club du Coopyr sportif situé dans le 20<sup>ème</sup> depuis 8 ans, je connais bien l'histoire du club et les inscrits.

En Savate, je suis resté 3 semaines au club en juin 2021 pour filmer et interviewer les participants.

En Kendo et en Iaido, les deux clubs sont situés au même endroit à Malakoff (92240), je me suis donc immergé aussi 3 semaines en janvier 2022 pour les expérimentations.

En amont de mon expérimentation final, j'ai mené une étude exploratoire afin de tester mon guide d'entretien.



J'ai mené 3 entretiens exploratoires afin d'autoévaluer mon guide d'entretien et les questions inhérentes auprès d'une femme adulte et de deux adolescents qui ne feront pas partis de l'étude.

#### Pré-expérimentation 2 pour l'entretien semi-directif

Avant de construire mon guide d'entretien, j'ai interrogé deux garçons âgés de 11 et 14 ans d'un niveau confirmé et une femme de 41 ans d'un niveau débutant (Annexes 1). À la suite de cette étude exploratoire et des retours d'experts comme Hélène Joncheray et Nicolas Besombes, j'ai construit mon guide d'entretien et je l'ai fait valider par le professeur Bernard Andrieu, mon directeur de thèse.

#### 4.2.1 Pré-expérimentation 2



Schéma 4. Chronologie et structure de la pré-expérimentation 2

Je vous présente le contenu de mon premier guide d'entretien :

- Pourquoi avoir choisi de pratiquer la savate ?
- Tu en pratiques combien de fois par semaine ? Quel est ton niveau ?
- Parle-moi des professeurs ou des intervenants qui t'ont marqué positivement ?
- Peux-tu nous les décrire et nous dire ce qui t'as marqué chez eux ?
- Que t'ont-ils appris de particulier ou de plus ?
- À quoi es-tu attentif en situation d'attaque ? De défense ?

- Que ressens-tu quand tu es en opposition ? en coopération ?
- Comment fais-tu pour contrôler/gérer tes émotions quand elles s'intensifient ?
- Au long de ta formation, comment as-tu pu développer ta lucidité, (ton self-control ou ton sang-froid, garder ton calme) face à l'adversité ?
- Comment ton professeur t'a-t-il aidé ?

Je vous présente ci-dessous, l'analyse des 3 transcriptions issues de ma pré-expérimentation 2.

Les transcriptions complètes sont disponibles en Annexes p. 189.

Légende :

En 1<sup>ère</sup> colonne : En gras, émergence des premiers items : la perception de l'action du corps, du corps, des émotions, des sensations, des interventions de l'encadrant

La durée des entretiens exploratoires est de 15 minutes et ont été réalisés en janvier 2020.

<b>Thèmes et questions</b>	<b>Cél, 41, débutante</b>	<b>Kel, 14, confirmé</b>	<b>Sw, 11, confirmé</b>
<u>Parcours sportif de l'élève</u>  1/ Pourquoi avoir choisi de pratiquer la savate ? 2/ Tu en pratiques combien de fois par semaine ? 3/ Quel est ton niveau ?	1/ Je l'ai fait car tu en fais. 2/ J'en ai fait que 3 fois 3/ Débutante	1/ Parce que c'est un sport pieds-poings, on utilise son corps librement ça nous apprend à se défendre 2/ J'en pratique une fois par semaine 3/ J'ai un assez bon niveau	1/ Parce que c'est le sport que papa fait 2/ Une fois par semaine 3/ J'ai un bon niveau
<u>Les rencontres avec les professeurs dans ta formation sportive</u>  1/ Parle-moi des professeurs ou des intervenants qui t'ont marqué positivement ?	1/ Je ne connais que toi et j'aime ta pédagogie  2/ L'approche ludique, la <b>gestion de la force</b> , tes remédiations. La répétition des mouvements	1/ Brahim Annour m'a surpris sur sa façon de boxer et d'expliquer et toi papa parce que tu es mon premier coach.  2/ Brahim m'a marqué dans le	1/ Mon papa, tu apprends bien, les bases  2/ <b>Alexis Nicolas parce qu'il apprend les techniques</b>

<p>2/ Que t'ont-ils appris de particulier ou de plus ?</p>		<p><b>perfectionnement gestuel, comment ne pas se faire toucher, toucher, de bien tendre sa jambe, et se déplacer sur le ring.</b> Toi papa, tu m'as appris à boxer et les bases</p>	
<p><u>Perception de l'action du corps et gestion des émotions</u></p> <p>1/ À quoi es-tu attentif en situation d'attaque ? De défense ?</p> <p>2/ Que ressens-tu quand tu es en opposition ? Et comment perçois-tu le moment juste pour toucher ? En coopération ?</p> <p>3/ Comment fais-tu pour contrôler/gérer tes émotions quand elles s'intensifient ?</p>	<p>1/ À ne pas faire mal aux autres et à donner des coups réglementaires. Et en défense, protéger <b>le visage et le nez</b>, la garde et je suis attentive à me mobiliser pour ne plus être cadrée.</p> <p>2/ En opposition, <b>je suis en alerte et je crains de faire mal, d'avoir mal et je ressens de l'adrénaline</b>. En coopération, je suis bien et concentrée. Je n'arrive à détecter le moment juste pour toucher</p> <p>3/ Je ne gère pas mes émotions</p>	<p>1/ Je suis attentif à ce que va faire mon adversaire <b>en poings et en pieds</b>. À anticiper les gestes qu'il fait avant. Et s'il ne fait rien, je l'attaque. En défense, j'ai la garde haute, je fais attention en haut et aux fouettés à cause des points que l'adversaire peut remporter.</p> <p>2/ En opposition, au début je <b>suis stressé</b> puis ça va mieux et je me dis que je dois tout donner pour gagner. Le moment juste, c'est lorsqu'il a la garde baissée ou qu'il est inactif. En coopération, je suis <b>heureux et je prends du plaisir</b>.</p> <p>3/ Dur de gérer mes <b>émotions</b> parce que c'est rapide, je contre ses attaques. Je ne suis pas souvent stressé mais si je l'avais été, j'aurais mieux respiré</p>	<p>1/ Aux points faibles de l'adversaire : Quand il baisse sa garde, <b>ne protège pas son corps</b>. En défense, je joue plus avec les poings pour parer et <b>protéger tout mon corps</b> et je fais attention à ma garde.</p> <p>2/ En opposition, je suis <b>stressé</b> au début et en observation parce que je ne connais pas le niveau de mon adversaire. Et vers la fin, je suis plutôt confiant. Le moment juste est lorsque l'adversaire baisse sa garde ou s'il vient d'attaquer pour le contrer. En coopération, je me sens bien.</p> <p>3/ En assaut, je vis une <b>période de stress mais je me dis que je vais gagner donc ça enlève mon stress et ça me met en confiance</b>.</p>
<p><u>L'influence du professeur sur l'émotions et la perception de l'élève</u></p>	<p>1/ Je n'ai pas eu le temps de développer ma lucidité due à ma faible expérience</p>	<p>1/ Grâce à l'habitude des assauts, entraînements, au coach.</p>	<p>1/ En travaillant à l'entraînement et en apprenant des enchaînements efficaces.</p>

<p>1/ Au long de ta formation, comment as-tu pu développer ta lucidité, (ton self-control ou ton sang-froid, garder ton calme) face à l'adversité ? 2/ Comment ton professeur t'a-t-il aidé ?</p>	<p>2/ Mon professeur n'a pas eu le temps d'aborder cette notion</p>	<p>2/ Il observe <b>mon jeu et celui de l'adversaire</b>. Et me dit de monter ma garde ou <b>d'allonger mes fouettés</b>.</p>	<p>2/ Mon coach détecte les points faibles, la garde de l'adversaire, il me dit de me déplacer parce que je n'ai pas le temps de voir les choses. <b>Et il me dit de tendre ma jambe</b></p>
---	---	---	--

Tableau. 6 Récapitulatif des entretiens exploratoires

Quel est intérêt d'avoir mené une pré-expérimentation 2 pour mon guide d'entretien ?

Après avoir questionné les sujets-test et à la lecture des réponses qui n'allaient pas dans le sens du sujet, je me suis rendu compte que des questions n'étaient pas clairement formulées.

Aussi, des réponses identiques m'ont fait constater que les questions de mon guide d'entretien étaient trop similaires.

Par conséquent, il était utile de revenir sur deux points :

- Réduction et synthétisation de mon questionnement
- Ajout de questions afin d'élargir le champ de réponses des sujets
- Émergence des premiers items

Cette pré-expérimentation 2 m'a donc permis d'ajuster mon guide d'entretien. Mais également à identifier et construire des items que j'utiliserai pour ma première manipulation dans l'expérimentation 2 en Savate boxe française comme les émotions, le corps, la perception du corps, les sensations et les interventions de l'encadrant.

## 4.2.2 Expérimentation 2

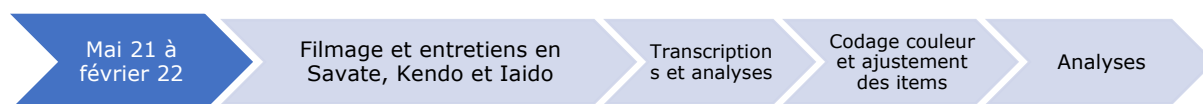


Schéma 5. Chronologie et structure de l'expérimentation 2

- Intervieweur : Chercheur en STAPS, à l'institut des Sciences du Sport Santé de Paris, mes recherches s'appuient sur deux champs disciplinaires, l'émersologie et les neurosciences.

But de l'expérimentation :

Évaluer l'influence des interventions du professeur sur la capacité de son élève à percevoir l'action de son propre corps et de celui d'autrui. Évaluer le ressenti des pratiquants et des encadrants.

- Groupe filmé : 12 participants de genre mixtes, de niveau de débrouillé, intermédiaire et expert en Savate boxe française, Kendo et Iaido.
- Durée de chaque vidéo : 4 minutes
- Pratiquants interviewés : 9, 1 femme et 8 hommes de 27 à 65 ans
- Encadrants interviewés : 3 hommes (27 ans - 65 ans)
- Niveau : Expert
- Lieux : Salle de boxe en club au Coopyr Sportif à Paris 20<sup>ème</sup>, 4 personnes du club, Malakoff
- Outils d'enquête : Vidéo, entretien libre puis semi-directif
- Moyens mis en œuvre : À l'aide d'un entretien libre et semi directif, échanges avec le professeur puis avec ses élèves :
- Durée de chaque entretien : 30 minutes
- Tableau récapitulatif des sujets interviewés :

Sujets	Socio culturelle	Résidence	Profession	Début de la pratique
Sujet 1 (I), Déb	France	Proche banlieue	Cadre	Blessure au genou
Sujet 2 (I), Int	F	Proche banlieue	Cadre	Par curiosité avec des amis
Sujet 3 (I), Exp	F	Proche banlieue	Cadre	Passionné des arts martiaux

Sujet 4 (l), Entr	F	Proche banlieue	Cadre	Passionné et pratiquant des arts martiaux
Sujet 1 (k), Déb	F	Proche banlieue	Cadre	Blessure
Sujet 2 (k), Int	F	Proche banlieue	Cadre	Par connaissance
Sujet 3 (k), Exp	F	Proche banlieue	Psychomotricien	Le nec plus ultra des arts martiaux, par passion de la pratique
Sujet 4 (k), Entr	Maroc	Paris	Ouvrier	Par connaissance, un ami qui a insisté
Sujet 1 (bf), Déb	Italie	Paris	Doctorante, histoire de l'art	Par connaissance, en Italie parce que ses parents ne souhaitaient qu'elle pratique des sports de combat comme la boxe anglaise
Sujet 2 (bf), Int	F	Paris	Cadre, informatique	Souhaitait retrouver la santé, essoufflé à 25 ans en montant les marches
Sujet 3 (bf), Exp	Maroc	Paris	Artiste	Par son frère
Sujet 4 (bf), entr	F	Paris	Entraîneur	Jeune, parents. Vaincre sa timidité

## 5. Guide d'entretien

Après avoir filmé plusieurs séquences, j'en ai sélectionné 3 où les interviewés sont en situation d'opposition.

La première partie de l'entretien est libre et dure environ 15 minutes. L'idée est de commenter une vidéo de 4 minutes avec des arrêts sur images si besoin.

## 5.1 Entretien libre

- Thème : Observations des interviewés (Professeurs et ses élèves)
- L'objectif est de faire émerger :
  - Chez le pratiquant, ce qu'il a ressenti comme sensations, ce qu'il a perçu de son corps et de celui de son adversaire et ce qu'il a vécu comme émotions.
  - Chez le professeur : Ce qu'il a perçu comme émotions, sensations et perception vécues par son élève.
- Montrer des séquences vidéo au professeur afin de lui demander ce qu'il voit
- Montrer des séquences vidéo à l'élève et lui demander aussi ce qu'il voit
- Ordre de passage pour l'entretien : professeur et élève
- Durée de la séquence filmée : 4 minutes

Dans un second temps, nous passons à un entretien semi-directif afin d'échanger avec le professeur puis l'élève.

## 5.2 Entretien semi-directif pour l'encadrant

- Thème : Interventions de l'encadrant
- Entretien avec le professeur : montrer l'influence de l'historique du parcours sportif et professionnel du professeur sur la perception de l'action du corps de son apprenant  
Entretien avec l'apprenant : mettre en évidence la nature et l'objectif des interventions de son professeur. (Qu'est-ce qui a été appris et comment ?)

## 5.3 Entretien semi-directif avec le pratiquant

Voici l'entretien semi-directif présenté thème par thème (En gras) utilisé pour l'expérimentation 2.

### **Parcours sportif du pratiquant**

Question : Le choix de la pratique, fréquence d'entraînement, niveau de pratique

### **Les rencontres avec tes encadrants dans ta formation sportive**

Question : Parle-moi des professeurs ou des intervenants qui t'ont marqué positivement ?

Si besoin, sous-questions :

- Peux-tu nous les décrire et nous dire ce qui t'as marqué chez eux ?
- Que t'ont-ils appris de particulier ou de plus ?

Passons maintenant à des situations concrètes d'entraînement.

### **Perception de l'action du corps et gestion des émotions**

Questions : À quoi es-tu attentif lorsque tu attaques ? Défends ?

Sous-questions : Pour te mettre en action de défense et en attaque, quels sont les informations et indices que tu récupères sur ton adversaire ?

- Sur ton propre corps
- Sur celui de l'adversaire
- Simultanément, sur ton propre corps et sur celui de ton adversaire afin de passer à l'action
- Moment « juste »



Que ressens-tu quand tu es en opposition ? en coopération ? (Sur une séquence vidéo filmée, lors d'une opposition, coopération). Comment perçois-tu le moment juste pour toucher ?

Comment fais-tu pour contrôler/gérer tes émotions quand elles s'intensifient ?

### **L'influence de l'encadrant sur l'émotion et la perception du pratiquant**

Questions : Au long de ta formation, comment as-tu pu développer ta lucidité, (ton self-control ou ton sang-froid, garder ton calme) face à l'adversité ?

Comment ton professeur va-t-il aidé ?

Thèmes et questions sur l'entretien avec l'encadrant :

Passons désormais à ton parcours sportif et professionnel dans la boxe

### **Parcours professionnel et sportif de l'encadrant**

Question : Parlez-nous de votre parcours sportif dans la boxe en tant que pratiquant et entraîneur ?

### **Les notions incontournables autour des émotions, des sensations et de la perception**

Question : D'après vous, quelles sont les notions que vous travaillez spécifiquement avec vos élèves afin de les aider :

- À prendre conscience d'eux-mêmes
- De leur adversaire
- À mieux percevoir l'action de son corps

- Du corps de l'adversaire
- Du moment « juste » pour passer à l'action en attaque
- En défense

## **Les méthodes d'intervention**

Question : D'ailleurs, concrètement à l'entraînement, quels moyens (les outils, le type d'intervention, à quel moment, à quelle intensité) utilisez-vous pour les faire progresser sur leur perception ?

Souhaitez-vous ajouter quelque chose ?

Après avoir présenté et décrit mes outils d'enquête et la population, nous allons expliquer le déroulement de la recherche.

## **6 Déroulement de la recherche**

### **6.1 Procédure de recrutement**

Les sujets sélectionnés pour cette étude sont des pratiquants.es en club de Savate de Kendo et de Iaido, à Paris et à Malakoff, France. Le recrutement s'est fait avec l'avis de l'encadrant pour estimer leur niveau afin d'interviewer un débrouillé, un intermédiaire et un expert. Les informations écrites ont été fournies en français. Nous nous sommes assurés que les sujets comprennent les conditions générales de la recherche, ainsi que leur droit de refuser de participer ou de se retirer à tout moment de l'entretien. La durée totale de l'entretien était d'environ 30 minutes, en fonction du temps de réponses des participants.

Une copie de la note d'information signée et datée a été remise aux participants avant leur participation à l'étude.

## 6.2 Structuration des deux études (Expérimentation 1 et 2)

Étape 1 : Elle a duré 1 an (2019), expérimentation 1

- Filmage, recueil et analyses des vidéos grâce à la grille d'observation.

Étape 2 : Elle a duré 1 an (Juin 2020 à juin 2021), expérimentation 2

- Construction du guide d'entretien
- Étude exploratoire
- Pré-expérimentation
- Finalisation du guide d'entretien

Étape 3 : Elle a duré 1 an (Juin 2021 à février 2022), expérimentation 2

- Prises de contacts
- Filmage des séances
- Passation des entretiens
- Analyses des données

### 6.2.1 Structuration de l'expérimentation 1

- Prise de contact et de rendez-vous avec les membres du Kendo, du Iaïdo et de la Savate boxe française
- Filmage (1h pour chaque cours)
- Pré test avec adolescents
- Analyse de la vidéo avec grille d'observation
- Analyse des résultats

### 6.2.2 Structuration de l'expérimentation 2

- Pré test du guide d'entretien

- Reprise de contact et de rendez-vous avec les encadrants de chaque discipline
- Observation et prise de connaissance avec chaque membre sélectionné pour l'étude
- Filmage
- Prise de rendez-vous avec les participants
- Passation des entretiens :
  - T0) 15 minutes entretien libre (commentaires vidéo)
  - T1) 15 minutes entretien semi-directif
- Analyse des résultats

### 6.3 Méthode de l'analyse

L'analyse des résultats de l'expérimentation 1 a été faite de la manière suivante et dans les 3 disciplines : sur chaque vidéo sélectionnée, j'ai effectué des arrêts sur image afin de quantifier le temps de chaque variable. Une fois la quantification effectuée dans chaque pratique, j'ai croisé les résultats de chaque discipline pour une meilleure compréhension de l'étude.

L'analyse des résultats de l'expérimentation 2 a été réalisée de la manière suivante et dans les 3 disciplines :

Après avoir retranscrit les 12 entretiens, j'ai extrait et regroupé les vocabulaires similaires par statut et par discipline afin de les catégoriser en 5 thèmes. Après cette thématisation, j'ai croisé les catégories avec les autres disciplines et les autres statuts afin d'obtenir un meilleur éclairage de l'étude.

### 6.4 Les conditions de passation

Les expérimentations sur le terrain et les passations n'ont pas été faciles à organiser. Cette période a duré plus de deux ans entre novembre 2019 et

février 2022. Entre les prises de contact, la prise de rendez-vous, la disponibilité des participants, les autorisations, et la covid-19. Cette période a donc été allongée de plusieurs mois car les clubs étaient fermés dû aux restrictions sanitaires. Mais dès l'ouverture des salles, l'aide et la gentillesse des participants et des encadrants m'ont permis d'effectuer mes passations dans de bonnes conditions. Ils ont été disponibles pour les prises de vue et les entretiens. Ils ont pris le temps après les cours du soir pour m'accorder plus d'une demi-heure afin de réaliser les interviews. Pour la sélection des sujets, je devais observer puis les sélectionner en fonction de leur niveau (Débrouillé, intermédiaire et expert).

Les encadrants m'ont aidé en me validant le choix des participants par rapport à leur niveau sportif. J'ai essayé aucune annulation mais un report sur les rendez-vous.

En conclusion, tous les entretiens se sont bien passés et ont été menés jusqu'au bout.

Après avoir décrit le déroulement de la recherche, la structure de l'étude, les méthodes d'analyse et les conditions de passation, il est temps de dévoiler les résultats.

Nous allons ainsi vous présenter dans un premier temps, les résultats de l'expérimentation 1 et 2. Dans chaque expérimentation, les résultats seront mis au jour par discipline puis ils seront croisés entre eux.

## 7. Résultats

### 7.1 Expérimentation 1

Nous allons vous présenter les résultats de l'expérimentation 1 sur les types d'intervention du moniteur en Kendo, en savate et en Iaido. (Juin 2020). Tout au long de cette partie, des analyses ont été faites par rapport à des supports vidéo en Iaido, Kendo en Savate boxe française chez des

adultes. Cette expérimentation peut révéler les types d'interventions le plus fortement déployés par l'encadrant.

Pour rappel, voici mes dates et les lieux des expérimentations 1.

<b>Dates</b>	<b>Lieu</b>	<b>Nature de l'Observation</b>	<b>Public</b>	<b>Encadrant</b>
<b>Novembre 2019</b>	Dojo Ken Gaku Kan USM 37 Rue Avaulée, 92240 Malakoff	2 Séances de Kendo et Iaido	Adultes	Expert
<b>2021</b>	Coopyr sportif, 114 rue de Ménilmontant, Paris 20 <sup>ème</sup>	1 séance en Savate Boxe Française	Adultes	Expert

Tableau 7. Dates et lieux de l'expérimentation 1

Nous allons vous dévoiler les résultats de l'expérimentation 1, discipline par discipline :

## 7.2 Résultats en Iaido



Image 1. Capture d'écran en Iaido

À la suite de l'analyse vidéo de 13 minutes et en suivant scrupuleusement la grille d'observation (Dietrich), j'ai quantifié le nombre et le temps d'interventions de l'encadrant variable par variable en Iaido. J'ai dû faire des arrêts sur image pour écouter attentivement les sujets et observer les gestes de l'encadrant afin de décrypter la situation.

J'ai construit un tableau afin de recueillir les données observées :

### Iaido club adulte

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Demie collective débutant	Demie collective Avancés	Aucune		
	<b>13'</b>					
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre (lacet)	Démo par autre		
	<b>2 (30'')</b>	<b>2 (4')</b>	<b>2 (2')</b>	<b>1 (1')</b>		
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>2 (1'30'')</b>	<b>4 (4')</b>	<b>3 (30'')</b>	<b>1 (15'')</b>		<b>1 (10'')</b>
<b>Acteur</b>	Prof	Prof et Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof et élève
	<b>13'</b>					
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble imposé				
		<b>13'</b>				

Tableau 8. Intervention de l'encadrant en Iaido

Localisation de l'encadrant : Face 11', au milieu 1' et dos aux pratiquants (1').

Légendes : En gras, le nombre répétition et entre parenthèse, le temps d'intervention en minute et en seconde.

### 7.2.1 Analyse qualitative en Iaïdo

Nous remarquons que l'encadrant est dans un cours collectif que ces comportements physiques et verbaux sont homogènes. C'est un encadrant qui est face à ses pratiquants et qui intervient de façon différente afin de transmettre à ses apprenants.

Afin d'éclairer ces résultats, voici le lien de la vidéo correspondante à l'étude.

Vidéo 1 en Iaïdo : [https://youtu.be/mPZehNR\\_5BA](https://youtu.be/mPZehNR_5BA)

## 7.3 Résultats en Kendo





Image 2. Capture d'écran en Kendo

J'ai effectué le même travail en Kendo et voici les résultats quantitatifs en tableau :

### Kendo club adulte

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Semi collective débutant	Semi collective Avancés	Aucune		
	<b>13'</b>	<b>13'</b>				
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démo par autre		
	<b>2(30'')</b>					
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
		<b>7 (1'30'')</b>			<b>5'30''</b>	<b>Et (5'30'') cris lors des attaques</b>
<b>Acteur</b>	Prof	Prof Assistant et	Assistant	Autre A	Élève	Prof+élève
	<b>13'</b>		<b>13'</b>	<b>30''</b>		
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble imposé (Gueiko thème) à				
		<b>13'</b>				

Tableau 9. Intervention de l'encadrant expert en Kendo

Légendes : En gras, le nombre répétition et entre parenthèse, le temps d'intervention en minute et en seconde.

Localisation de l'encadrant : De profil 2' au milieu 2' face à tous et de face 10' face à un car il pratique contre un apprenant.

### 7.3.1 Analyse qualitative en Kendo

Nous remarquons cette-fois-ci que le cours se déroule avec deux encadrants, un professeur et un assistant. Les comportements sont plus orientés sur la démonstration et sur les explications verbales.

J'ai aussi mis en lien la vidéo correspondante à l'étude.

Vidéo 2 en Kendo : <https://youtu.be/SQT00ZxSgK4>

## 7.4 Résultats en Savate Boxe française



Image 3. Capture d'écran de Savate boxe française, lors d'un passage de grade (Gant d'argent)

Après avoir effectué le travail en Kendo et en Iaïdo, j'ai achevé l'expérimentation 1 par l'analyse de l'encadrant en Savate Boxe Française.

### Encadrant Savate Boxe Française

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Demie collective débutant	Demie collective Avancés	Aucune		
	<b>13'</b>					
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démo par autre		
	<b>6 (1'44'')</b>					
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal

	<b>6 (36'')</b>	<b>6 (1'55'')</b>	<b>9 (1'49'')</b>	<b>1 (3'')</b>	<b>2 (2')</b>	<b>7 (1'50'')</b>
<b>Acteur</b>	Prof	Prof+ Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof et élève
	<b>1 (13')</b>	<b>3 (2')</b>	<b>1 (20'')</b>			
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble semi-imposé	Ensemble imposé			
			<b>13'</b>			

Tableau 10. Intervention de l'encadrant

Légendes : En gras, le nombre répétition et entre parenthèse, le temps d'intervention en minute et en seconde.

Localisation : 6x Milieu du groupe : 11'30'' ; 5x (Excentré) 2'30''

#### 7.4.1 Analyse qualitative en Savate

Les données révèlent que les types d'interventions sont homogènes et que le nombre d'interventions est important.

Afin de mieux comprendre les résultats du tableau, j'ai mis en lien les vidéos correspondantes à la séquence observée.

Savate Boxe française :

Vidéo 3 : <https://youtu.be/Wf5TQOGJ51c>

Vidéo 4 : <https://youtu.be/4-QhNHXCgyM>

Vidéo 5 : [https://youtu.be/1A\\_4JLn3ZYw](https://youtu.be/1A_4JLn3ZYw)

#### 7.5 Croisement des résultats en Savate en Iaido et en Kendo

Les analyses des résultats par discipline nous ont amené à les croiser avec les autres pratiques afin de les comparer. Cette étude comparative propose d'identifier les différences de comportement entre les encadrants mais également d'en montrer les similitudes.

Ces résultats peuvent révéler les types d'interventions prépondérants dans chaque discipline.

Ainsi, nous pouvons penser que le ou les types d'interventions majoritaires pourraient exercer une influence sur la perception de l'action du corps du pratiquant. Cette hypothèse pourra être vérifiée en interrogeant les sujets dans l'expérimentation 2.

J'ai ensuite croisé les 3 tableaux afin d'obtenir des résultats globaux des comportements des encadrants dans les 3 disciplines.

**Iaïdo** adulte (20 participants) ; **Savate BF adulte** (6 participants) ;  
Kendo adulte (20 participants)

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Semi-collective débutant	Semi-collective Avancés	Aucune		
	<b>13' ; 13''</b>	13'				
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démo par autre		
	<b>2(30'')</b> <b>6(1',44'')</b> 2 (30'')	<b>2(4')</b>	<b>2 (2')</b>	<b>1 (1')</b>		
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>2 (1'30'')</b> <b>6 (36'')</b>	<b>4 (4')</b> <b>6 (1'55'')</b> 7 (1'30)	<b>3 (30'')</b> ; <b>9 (1'49'')</b>	<b>1(15'')</b> <b>1(3'')</b>	<b>2 (2')</b> (5'30)	<b>1(10'')</b> <b>7(1'50'')</b> (5'30)
<b>Acteur</b>	Prof	Prof+Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof+élève
	<b>13'</b> <b>13'</b> 12'30	3 (2')	<b>1 (20'')</b> 13''	30''		
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble imposé				
		<b>13' ; 13' ; 13'</b>				

Tableau 11. Croisement des 3 tableaux

## 7.6 Synthèse des résultats de l'expérimentation 1 variable par variable

Dans un premier temps, j'ai croisé les résultats de chaque encadrant par variable. Et dans un second temps, j'ai synthétisé les données par variable afin de montrer les liens et les différences entre les encadrants issus du Kendo, du Iaïdo et de la Savate en termes de types et de nombre d'interventions. Ces analyses peuvent nous permettre de révéler le ou les types d'interventions les plus déployés par l'encadrant afin de nous aider à poursuivre notre recherche.

- **Modalité du cours** : 3 vidéos de 13', tous les professeurs donnent le cours à tous les élèves

- **Comportement physique** : On remarque qu'il y a 3 fois plus de démonstration en Savate qu'en Kendo et Iaido mais plus de manipulation en Kendo.
- **Localisation du professeur** : L'encadrant en Iaido est situé de dos et surtout face à ses pratiquants. L'encadrant de Savate BF est de face lors des consignes et se faufile à l'intérieur du groupe pendant les situations d'apprentissage ou se met dans un coin pour observer. L'enseignant du Kendo est majoritairement de profil à ses pratiquants lors des Gueiko car il pratique puis au milieu lors des explications.
- **Comportement verbal** : Il y a **11** interventions verbales en Iaido (9'25"). En revanche, on note **29** interventions verbales et physiques (8'40") en Savate dont 4'20"(silence). Il y a 7 interventions verbales de l'encadrant kendo (7') dont 1'30 d'explications et 5'30" sous forme de cris car il s'oppose à un apprenant (Gueiko).
- **Acteur : Dans les 3 activités**, c'est principalement l'encadrant qui conduit la séquence
- **Type de cours** : L'ensemble est imposé dans les 3 séquences

### 7.7 Synthèse des résultats de l'expérimentation 1

Nous soulignons que l'encadrant de Savate interagi davantage verbalement et physiquement avec ses pratiquants comparativement à ses pairs du Kendo et du Iaido. Aussi, les types d'interventions majoritairement utilisés par les 3 encadrants sont les démonstrations et le comportement verbal.

On peut donc penser que les interventions verbales de l'encadrant en Art martial peuvent avoir un poids remarquable sur le niveau émotionnel et sur la perception de l'action du corps du pratiquant.

Afin d'approfondir notre recherche, il semble nécessaire de questionner les principaux acteurs sur le terrain : les pratiquants et l'encadrant à l'entraînement.

Les interventions physiques (verbales ou non verbales) de l'encadrant sont-elles les seuls éléments influençant la perception ou les émotions du pratiquant ou en existent-t-ils d'autres ?

La littérature de notre corpus notamment lorsqu'on aborde les théories de l'apprentissage montre que l'expérience et l'expertise de l'encadrant exercent une influence sur la perception et les émotions de l'apprenant (P. 56).

L'expérimentation 1 semble poursuivre cette idée, car les résultats quantitatifs montrent que l'encadrant est omniprésent sur ses apprenants et qu'il est le seul chef d'orchestre de son cours. Toutefois, les données récoltées, c'est-à-dire, les vidéos et les audio de l'encadrant ne sont pas suffisantes pour affirmer qu'il est le seul élément impactant sur la perception et les émotions du pratiquant.

Cette insuffisance m'a invité à me questionner et à m'intéresser sur ce que pouvait me dire les apprenants et les encadrants sur leur ressenti et sur leur pratique. Cette seconde expérimentation pourrait permettre de récolter des nouvelles données afin de compléter les éléments de réponse recueillis dans ma première expérimentation.

Pour ce faire, j'ai décidé de retourner sur le terrain afin de filmer et de mener des entretiens auprès des encadrants et des apprenants en Savate, en Kendo et en Iaido.

La seconde expérimentation propose d'aller plus loin et de montrer l'impact des interventions de l'encadrant et d'autres éléments sur la gestion des émotions et de la représentation du corps du pratiquant dans les Arts martiaux.

## 7.8 Expérimentation 2, filmage et entretiens

Pour rappel, voici mes dates et lieux d'interventions pour l'expérimentation 2.

Je suis intervenu 4 fois en Savate et 6 fois en Kendo et Iaido.

<b>Dates</b>	<b>Lieu</b>	<b>Disciplines</b>	<b>Public</b>	<b>Nature de l'intervention</b>
<u>2021</u> 15 mai 20 mai 26 mai 27 mai	Paris 20 <sup>ème</sup>	Savate boxe française	Encadrant Expert Confirmé Débrouillé	Filmage et Entretiens semi directif et libre
<u>2022</u> 25 janvier 29 janvier 1 <sup>er</sup> février 5 février 8 février 11 février	Malakoff, 92240	Kendo et Iaido (19h à 22h)	Encadrants Experts Confirmés Débrouillés	Filmage et entretiens semi-directif et libre

Tableau 12. Lieux et Dates de l'expérimentation 2

## 7.9 Audio des entretiens

Avant de passer à l'expérimentation, j'ai contacté par téléphone et par mail les directeurs de club des 3 Arts martiaux afin d'exposer mon projet de recherche.

Après autorisation, j'ai fait connaissance avec les membres du Club de Kendo et de Iaido. J'ai ensuite observé une séance de Kendo et de Iaido sans filmer afin d'identifier les potentiels sujets à interviewer et d'échanger avec les encadrants.

Dès le cours suivant, je suis venu avec ma GoPro pour filmer et prendre rendez-vous avec les sujets à interviewer.

En Savate, c'était différent car étant membre du club, il n'y a pas eu besoin de « round d'observation » pour entrer en contact avec les participants.

Les entretiens ont été menés suivant les disponibilités des sujets, soit après l'entraînement ou soit à un autre moment.

Avant l'entretien, un processus s'est opéré pour respecter les droits des participants et les règles d'éthique liées à la recherche.

Après avoir détaillé mon expérimentation, expliquer les droits aux participants et fait signer les autorisations de droits d'image et de prise de

voix. J'ai donc enregistré les interviews des sujets dans les 3 disciplines à l'aide de mon portable ou de mon ordinateur. Les entretiens libre et semi-directif ont parfois été menés soit sur une ou plusieurs prises de voix. Afin de faciliter la lecture des transcriptions situées en Annexes (p. 307).

### 7.10 Analyses des verbatim

Dans l'expérimentation 2, j'ai effectué l'analyse des verbatim en Savate afin de tester mon guide d'entretien corrigé et de faire émerger 8 thèmes en lien avec mon cadre théorique :

Le corps, l'intervention de l'encadrant, l'empathie, les émotions, les sensations, la perception de l'action du corps, les analyses, la conscience et l'automatisation.

À la suite de cette première analyse, pourquoi avoir choisi de regrouper les items et d'adopter le codage couleur ?

Après avoir classé les réponses des sujets, deux points en ressortent (Voire Annexes p. 286) :

- La signification de certains items sont trop proches et des verbatim s'intègrent dans plusieurs catégories
- Par la quantité des verbatim, difficulté à distinguer les items

Dans ma méthode, des remédiations sont à faire afin d'améliorer la lecture des données et de faciliter la catégorisation des verbatim.

Je constate qu'il est nécessaire d'une part, de regrouper les 8 items et de les réduire à 5 items. Et d'autre part, de déployer le codage couleur afin de faciliter l'analyse des verbatim.

Le tableau avec le codage couleur en Savate est disponible p. 123.



## 8. Synthétisation des thèmes et déploiement du codage couleur

De ces préanalyses, nous avons identifié 5 thèmes pour une analyse plus cohérente et synthétique.

Le but de cette synthétisation est de regrouper les vocabulaires communs des sujets issus des 3 disciplines.

Aussi et tout au long de la thèse, les vocabulaires seront à la couleur de leur thème afin d'en faciliter la lecture.

Afin d'expliquer le regroupement des items et décrire le codage couleur, je vous présente le tableau ci-dessous :

Légende :

**En jaune** : le stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise

**En rose** : le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation

**En gris** : la distance, l'espace

**En vert** : le rapport corps esprit cerveau, posture Schéma corporel

**En bleu** : le temps et le rythme

Dans la première colonne les premiers items

Dans la seconde colonne les items retenus habillés du codage couleur

Items initiaux	Items finaux
- Le corps	- Le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation
- La perception de l'action du corps	- La distance, l'espace
- La conscience et l'automatisation	- Le temps et le rythme
- Les analyses	- Le rapport corps esprit cerveau, posture du schéma corporel
- L'empathie	

- Les émotions	- Le stress, le niveau
- Les sensations	émotionnel qui diminue avec
- L'intervention de l'encadrant	le degré d'expertise

Tableau 14. Évolution des items pour l'analyse de l'expérimentation 2

Nous avons regroupé des items proches comme les émotions et les sensations, ainsi que le corps et la perception de l'action du corps mais également la conscience et les analyses. L'intervention de l'encadrant disparaît car il intègre les 5 items.

### 8.1 Choix des thèmes pour l'analyse

En quoi le choix de ces nouveaux items est-il en lien avec le corpus théorique ?

Le 1<sup>er</sup> thème « le stress, le niveau émotionnel diminue avec le niveau d'expertise » en jaune a été choisi car il caractérise le lien entre les émotions vécues et le statut du sujet.

Nous avons vu dans notre corpus théorique que le poids des émotions pèse sur la perception de l'action du corps (p. 56). Ainsi, la littérature appuie l'idée que dans la perception de l'action du corps, l'aspect émotionnel est davantage géré chez l'expert que chez l'érudit (p. 55).

Le 2<sup>ème</sup> thème en rose « le centre, la concentration, l'équilibre et la visualisation » concerne le vocabulaire qui attire à la centralisation sur soi-même, à l'équilibre corporel et à la vision globale.

Dans notre corpus, il est clairement souligné sur le plan neuronal, visuel (p. 34 & 36) et moteur que le niveau de pratique permet au sujet de se décentrer de son corps afin d'obtenir une vision globale de la situation d'affrontement.

Autrement dit, la littérature nous explique que la centration diminue avec le degré d'expertise. C'est pour cette raison que nous avons choisi de sélectionner ce deuxième thème au regard des profils interviewés.

Le 3<sup>ème</sup> thème en gris « la distance et l'espace » concerne la prise en compte de l'environnement et de l'adversaire. Ainsi, dans notre corpus, Edelmann affirme que la prise de conscience de l'environnement est déjà codée et programmée dans le cerveau du sujet. Et nous pouvons imaginer que le degré d'expertise exerce une influence sur la capacité du sujet à maîtriser l'environnement lors d'un affrontement. Aussi, comme l'explique Andrieu, le réseau attentionnel est indispensable à la perception de l'environnement avant la production intentionnelle et motrice. Enfin, nous avons fait le choix de retenir le thème de la distance car des auteurs comme Berthoz avance l'idée que la perception de distance est essentielle pour élargir le champ sensoriel de la perception du sujet. Aussi Krabben et ses collaborateurs affirment que la perception des actions sur soi-même ou sur un adversaire augmente avec le degré d'expertise d'un combattant.

Les notions de distance et d'espace nous semblent donc indispensables à retenir pour notre recherche dans les Arts martiaux et qu'elles sont aussi corrélées avec le degré d'expertise.

Le 4<sup>ème</sup> thème en vert est « le rapport corps-esprit-cerveau, la posture du schéma corporel ».

Dans notre cadre théorique, les scientifiques s'accordent à dire que l'esprit est un processus qui filtre le choix et l'action du corps.

Les auteurs affirment qu'avec l'aide organique du cerveau, l'esprit éclaire l'organisation corporelle du sujet notamment dans les Arts martiaux.

Et d'un point neuroscientifique, le cerveau notamment le cortex pariétal a pour fonction de percevoir son corps propre, celui d'autrui et de l'espace. Nous constatons donc que cet item est incontournable pour l'analyse des verbatim. Toutefois, il est nécessaire d'ajouter la notion de schéma corporel afin de compléter le processus corps-esprit-cerveau. En effet, dans mon

corpus, il est stipulé que le schéma corporel est le mécanisme du contrôle de l'équilibre et de la posture et aussi nécessaire à la perception et à l'action du corps.

Les liens étroits entre le trinôme corps-esprit-cerveau et le schéma corporel et présents dans mon corpus et les vocabulaires des sujets interviewés, m'ont guidé sur le choix de ce thème.

Le 5<sup>ème</sup> thème représenté en bleu concerne « le temps et le rythme ». Dans un Art martial, les combattants gèrent, maîtrisent rythmement ou sont débordés par le temps. Sur un terrain d'affrontement, il y a un chef d'orchestre et un musicien qui exécute mais ces rôles peuvent s'inverser à tout moment.

Dans notre corpus, il est expliqué notamment par Dreyfus qu'un sujet est doté « d'une intelligence corporelle » qui lui permet d'identifier des voies rapides à emprunter afin de répondre au plus vite à son adversaire. Aussi, d'autres auteurs avancent l'idée que l'expérience et l'expertise du combattant sont des facteurs indispensables dans la perception de l'action future de son propre corps et de celui de l'adversaire. Effectivement, nous relevons dans les verbatim des nuances entre les statuts (niveau de pratique) lorsque les notions de temps et de rythme sont abordées. C'est pour ces raisons qu'il me semble essentielle de questionner ce 5<sup>ème</sup> thème afin d'approfondir notre recherche.

## 8.2 Description des interviewés en Iaido, Kendo et Savate

En Iaido :

Débrouillé : âgé de 45 ans et est considéré comme débrouillé. Il a connu le Iaido car il pratiquait d'abord le kendo. Il a deux enfants et essaie de venir deux fois par semaine au kendo et au iaido. Il travaille dans l'ingénierie biologique. Il a progressé dans les deux disciplines et éprouve un véritable plaisir à les pratiquer avec ses partenaires d'entraînements. Ils se retrouvent après le cours pour boire un pot. Il n'a pas le souci de passer

des grades mais de progresser et de prendre plaisir à apprendre et à avoir le geste parfait.

Intermédiaire : Est âgé de 60 ans et possède 20 ans de pratique de Iaido et a un niveau intermédiaire. Il travaille dans la kinésithérapie et est donc expert en corps et en motricité. Il a connu qu'un Sensei et n'est pas dans la course au Dan mais dans le plaisir à pratiquer et à apprendre.

Encadrant : C'est le Sensei et a 40 ans de pratique de Iaido et de sports de combat comme le judo et le self-défense. Il adopte la pédagogie de la réussite et apprécie de prendre du temps avec ses élèves pour expliquer et répéter les consignes. Il est 5<sup>ème</sup> Dan.

Expert : Il est âgé de 63 ans et c'est un pratiquant expert et aussi un encadrant mais sans être le sensei. Il a d'abord pratiqué le kendo puis le Iaido et aussi d'autres sports de combat comme le judo et le self defense. C'est un cadre dans les finances et un autodidacte.

En Kendo :

Débrouillé : âgé de 45 ans et est considéré comme débrouillé. Il a connu le Iaido car il pratiquait d'abord le kendo. Il a deux enfants et essaie de venir deux fois par semaine au kendo et au iaido. Il travaille dans l'ingénierie biologique. Il a progressé dans les deux disciplines et éprouve un véritable plaisir à les pratiquer avec ses partenaires d'entraînements. Ils se retrouvent après le cours pour boire un pot. Il n'a pas le souci de passer des grades mais de progresser et de prendre plaisir à apprendre et à avoir le geste parfait.

Intermédiaire : C'est un pratiquant d'un niveau intermédiaire et âgé de 43 ans, il a un garçon. Il est tombé par hasard sur le kendo en allant visiter un dojo au japon et en est tombé amoureux par l'élégance de cet art et de sa

tenue. Il essaie de venir deux fois par semaine et a passé ses diplômes d'entraîneur et l'enseigne au sein de son entreprise financier. Il souhaite passer d'autres Dan.

Encadrant : C'est le Sensei et il 30 ans de pratique. Il a d'abord pratiqué le basket-ball ainsi que d'autres sports. Il en est venu au Kendo par un copain qui lui a insisté pour le faire venir puis au bout du premier cours, c'est l'ambiance amicale qui l'a charmé. Il a été formé au Japon et enseigne depuis 20 ans. Il fait travailler ses élèves en précision et en volume et instaure climat convivial au sein de son dojo.

Expert : Il est âgé de 63 ans et c'est un pratiquant expert et aussi un encadrant mais sans être le Sensei. Il a d'abord pratiqué le kendo puis le Iaido et aussi d'autres sports de combat comme le judo et le self défense. C'est un cadre dans les finances et un autodidacte.

Description des interviewés en Savate Boxe française :

Débrouillé : Une femme de 26 ans, doctorante en histoire des Arts et d'un niveau débrouillé à l'époque de l'enquête (Juin 2021). En une année, elle a été championne de France en assaut et gradée gant d'argent (2022). Elle a commencé la boxe il y a 3 ans en Italie et a poursuit à Paris au Coopyr sportif et est. Aujourd'hui, elle a décidé de consacrer la moitié de son temps à la Savate Combat.

Intermédiaire : Un homme de 30 ans, d'un niveau intermédiaire et compétiteur. Il travaille dans l'informatique comme développeur. Il pratique le combat et a débuté la savate il y a 6 ans. Il est gant d'argent, le plus haut grade en Savate. Il n'a jamais été trop sportif mais s'y est mis à la suite de mauvaises sensations. Il s'est senti essoufflé en montant des escaliers à l'âge de 25 ans. La savate l'aide à entretenir son hygiène de vie.

Expert : Un homme de 42 ans, pratiquant expert et expérimenté, gant d'argent, compétiteur et aussi encadrant en Savate assaut et forme chez les jeunes et adultes. Il est gradé et diplômé. Il a commencé la boxe par son frère depuis 20 ans. Il est très sympathique et souriant et pratique la boxe par plaisir d'améliorer sa technique et de s'amuser.

Encadrant : Le moniteur âgé de 26 ans, est un ancien compétiteur en jeune, vice-champion de France universitaire. Il est expert et très tourné sur la technique et le travail mental. Il entraîne les compétiteurs assaut et combat et les confirmés chez les jeunes et les adultes.

## 9. Analyses des verbatim en Savate, Kendo et Iaido (SKI)

### 9.1 Plan de l'analyse

- Nous avons thématiqué les verbatim de tous les statuts par discipline sous forme de tableaux
- Nous avons quantifié le nombre de verbatim par statut, par thème et par discipline sous forme de tableaux
- Des histogrammes (Fig. 1, 2, 3, et 4) se sont dessinés pour analyser les différences entre les statuts dans chaque discipline
- Analyses qualitatives en Kendo
- Analyses qualitatives en Iaido
- Analyses qualitatives en Savate

### 9.2 Analyses des statuts dans chaque discipline

- Chez les sujets interviewés en Kendo, nous avons extrait les vocabulaires inhérents aux thèmes retenus puis nous les avons catégorisés par couleur et par statut

- Nous avons quantifié le nombre de verbatim par thème, par discipline mais en croisant les statuts (Tableaux)
- Des histogrammes se sont formés (Figures) pour analyser les différences de chaque statut dans les 3 disciplines.

### 9.3 Analyses de chaque statut dans les 3 disciplines

- Nous avons regroupé les citations des statuts issus des 3 disciplines par thème (Tab. 11)
- Nous avons quantifié le nombre de verbatim de chaque statut dans les 3 disciplines (Tab. 12)
- Un histogramme s'est dessiné pour montrer les différences entre les statuts dans les 3 disciplines (Fig. 9)

### 9.4 Analyses par thème, par statut dans les 3 disciplines

- Modélisation des thèmes (Figure 10)
- Récapitulatif des différences inter statuts et interdisciplinaires en % (Tableau 15)
- Histogrammes en pourcentage (Figure 2)

### 9.5 Analyses inter statut et intra disciplinaire

#### 9.5.1 Analyse en Kendo

Légende :

**En jaune :** le stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise

**En rose :** le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation

**En gris :** la distance, l'espace

**En vert :** le rapport corps esprit cerveau, posture Schéma corporel

**En bleu :** le temps et le rythme

Dans la 1<sup>ère</sup> colonne : Les 5 thèmes



Dans la 1<sup>ère</sup> ligne : Les statuts (Débrouillé, intermédiaire, Expert et encadrant).

Chez les sujets interviewés en Kendo, nous avons extrait les vocabulaires inhérents aux thèmes retenus puis nous les avons catégorisés par couleur et par statut dans le tableau ci-dessous :

### En kendo

Thèmes/Statuts	Débrouillé	Intermédiaire	Expert	Encadrant
Stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise	La pression, se laisser submerger par son rythme, arriver à faire face calmement, très serein très calme, pour arriver à être détendu relâché en haut, dresser le corps à faire, J'ai trop crispé. <sup>7</sup>	Je suis calme, en compétition là en revanche il y a de l'émotion parce qu'il y a un stress, j'arrive je suis crispé en compétition parce que le cri peut m'aider à enlever ma peur, <sup>4</sup>	« C'est travailler la respiration le calme « Il va avoir peur de prendre un cachet » « Ne faut pas avoir peur. » « Niveau des émotions, c'est calme, calme, calme » « En kendo, c'est d'agiter de perturber l'adversaire calme » « Il faut vraiment travailler sur son calme et après après c'est le reptilien qui fonctionne pour ça, « La respiration. Pour avoir de bons appuis, il faut travailler en expire » « Faut redécontracter pour pouvoir doubler, tripler, ce qu'ils veulent énergie et tu peux mettre la pression tu peux les déclencher ils ne comprennent pas, « Donc faut être calme, distance, sécurité puis on va rapprocher la distance » « Sur mes passages de grades parce que j'ai passé mon 4 <sup>e</sup> dan pour être calme. <sup>11</sup>	Le retrouver du calme réguler son influx nerveux, « Je me suis bien senti » « Le retrouver du calme réguler son influx nerveux, Cri du courage expiration de l'expiration c'est pour certains, Cri du courage expiration de l'expiration c'est pour certains, un certain seuil de fatigue. <sup>6</sup>
Le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation	Centres, Je suis uniquement concentré sur moi-même sur ma distance sur la propriété du mouvement, concentré sur ma cible et, j'essaye donc de prendre le centre de me placer le centre, Apprendre le centre à avancer, vers le centre du partenaire, <sup>8</sup>		moi je suis en équilibre, lui, il a plu sur l'arrière et donc, et donc. Et donc tu vois je l'oblige à venir, <sup>3</sup>	
La distance, l'espace	À initier une attaque provoquer au moment où je le vois attaquer déclencher ma propre attaque, c'est vraiment sa grande spéciale qui est un énorme travail sur la distance sur le rythme <sup>3</sup>	En fait c'est sur la pointe de chacun qui a le centre de l'adversaire	« L'attaque à la tête ça lui cause trop de problèmes il va essayer de faire une attaque même sa posture » Provoqué » « J'ai déjà cassé la distance et après je réfléchis parce que si je décide de faire mettre bah d'accord voilà je rentre je rentre pour faire même mais. <sup>5</sup>	« D'avoir une vision d'ensemble quand je dis armée à 45° au-dessus de la tête », « Une distance de départ comme les escrimeurs qui forme d'escrime le but de porter le coup mais en même temps avec le premier tiers du sable sur la bonne partie puis recouvrir la tête, Bonne distance l'espace-temps ». « 3 parties du corps à toucher la tête et les bras le plastron et il y a une estampe la gorge <sup>4</sup>
Le corps esprit cerveau, la posture Schéma corporel	« Vers le corps toujours en étant vers l'avant ce mouvement vers l'avant étant extrêmement important parce qu'il offre à la fois protection et vivacité dès qu'on replie on. Cherché à provoquer. Sur mon corps oui sa posture sur ma posture <sup>6</sup>	Dans écoute de mon corps oui de mes sensations, à l'écoute de notre corps, je vais regarder mes appuis je vais regarder la posture, il fallait apprendre à réapprendre à marcher d'accord marché pensé avec le côté gauche, appelle un éko et que Regardez c'est apprendre <sup>5</sup>	Je n'y réfléchis pas je ne sais pas ça c'est à force de répétition » « Ne faut pas, tout vider parce que tu regardes partout peut partir toujours pareil la respiration descendre la descendre » <sup>3</sup>	C'est de placer son corps correctement si le 111 déplacement pour aller marquer par exemple ou le poignet ou le plastron, tous les jours sur le plan physique sur le plan moral mental <sup>3</sup>
Le temps et le rythme	Gestion du temps et d'arriver à ne pas se faire imposer le temps de l'autre pour arriver à trouver soi-même le temps. <sup>3</sup>	Si jamais je le chope son tempo je sais très bien que je le chope dans la au moment il recule si quelqu'un il a un TIC avant de faire une action <sup>3</sup>	« Il n'est pas stable ça ce n'est pas grave ensuite regarde il va commencer il a commencé par avancer complètement mes pieds donc » « Voilà je suis stable je m'occupe du bas » « Je vais avancer il va plus bouger tu vas avoir encore je vais avancer voilà maintenant il a pris » « Avancer complètement vers moi, mes pieds sont voilà, je suis stable, <sup>5</sup>	Ah j'en profite pour me corriger quand j'ai montré je leur pose la question est ce qu'excusez-moi c'est bon c'est le bon geste je suis comme à la recherche du geste parfait, à observer » <sup>1</sup>

Tableau 15. Catégorisation des verbatim en Kendo

Après avoir catégorisé les verbatim en kendo, nous allons désormais quantifier le nombre de verbatim par thème et par statut.

## 9.5.2 Résultats quantitatifs en Kendo

Kendo	Débrouillé	Intermédiaire	Expert	Encadrant	Totaux
Stress, l'É diminue avec l'expertise	7 ; 25%	4 ; 14,2%	<b>11 ; 39,2%</b>	6 ; 21,4 %	<b>28</b>
Centre concentration, L'équilibre, la visualisation	<b>8 ; 72, 7%</b>	0%	3 ; 27,3%	0%	11
La distance, l'espace	3 ; 23%	1 ; 7,6%	5 ; <b>38,4%</b>	4 ; 30,7%	13
Corps-esprit-cerveau, la posture du schéma corporel	6 ; <b>35,3%</b>	5 ; 29,4%	3 ; 17,6%	3 ; 17,6%	17
Temps et rythme	3 ; 25%	3 ; 25%	5 ; <b>41,6%</b>	1 ; 8,3%	12
Totaux	<b>27</b>	13	<b>27</b>	14	

Tableau 16. Catégorisation des verbatim en Kendo

Afin de faciliter la lecture, nous avons représenté les chiffres du tableau ci-dessus sous forme d'histogrammes (Fig 1 et 2) en chiffres et en pourcentage :

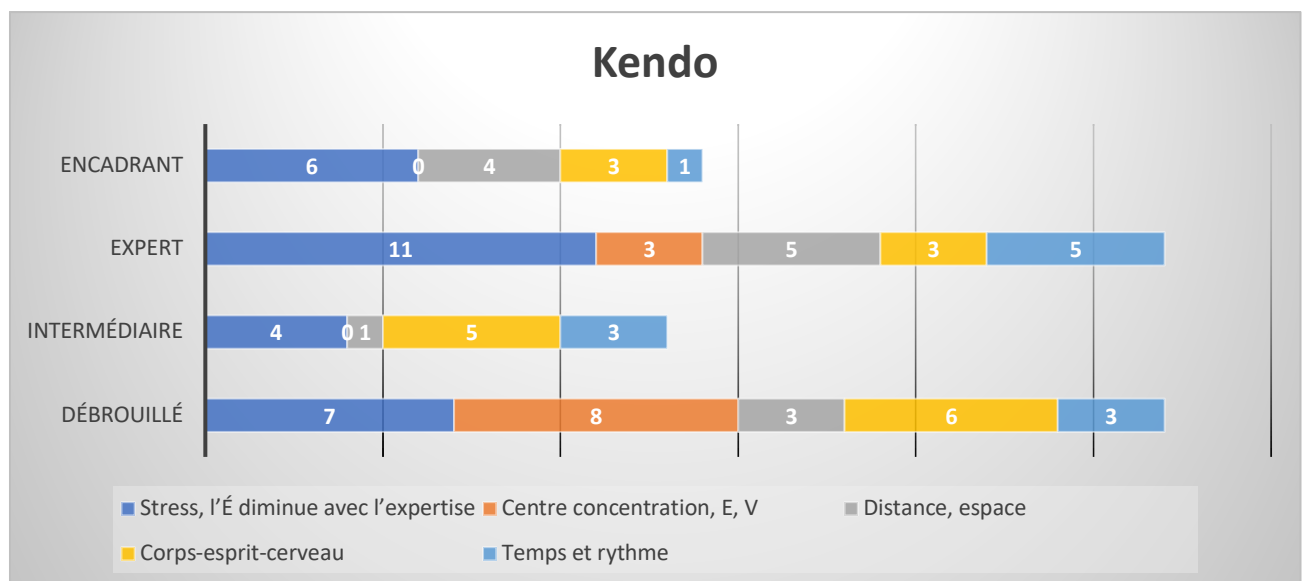


Figure 1. Comparaison inter statuts en kendo

Nous avons construit un histogramme en complément dont les chiffres sont convertis en pourcentage afin d'éclairer les résultats et de mettre en évidence les éléments comparatifs.

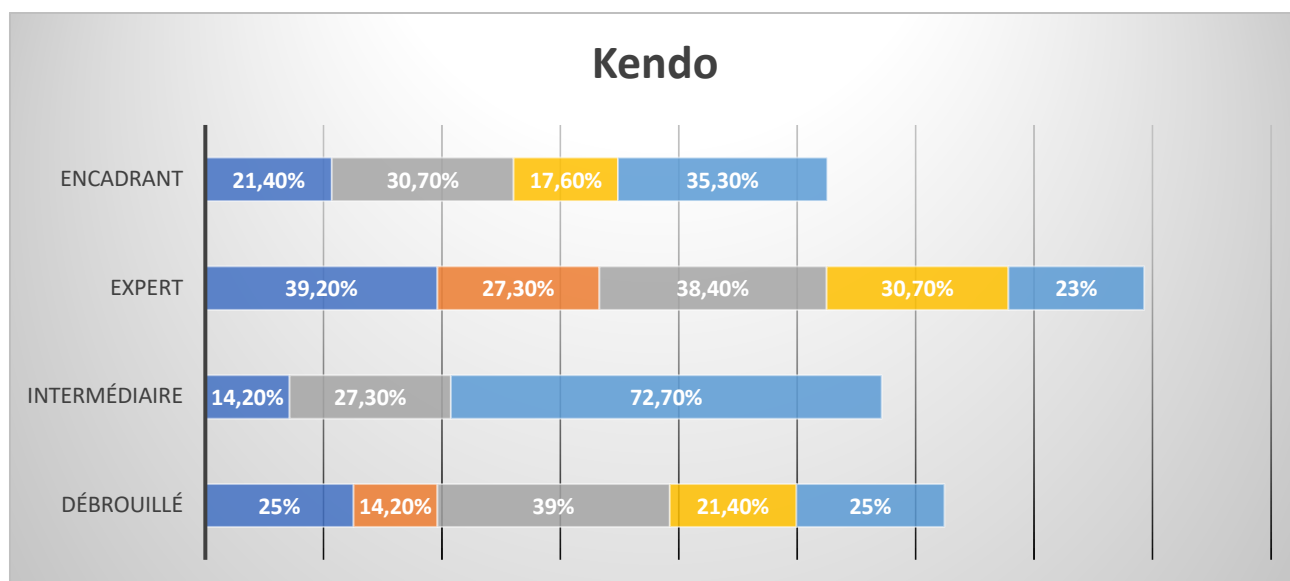


Figure 2. Histogramme en pourcentage

La catégorisation et la quantification ainsi faites nous ouvrent la voie de l'analyse qualitative. Nous allons désormais expliquer les tableaux 13 et 14 et les figures 1 et 2.

### 9.5.3 Analyse quantitative en Kendo

On remarque que l'expert évoque que les émotions sont plus contrôlées « Niveau des émotions, c'est calme, calme, calme » à l'instar du débrouillé qui parle davantage de stress « J'ai trop crispé ».

Aussi, on constate que le débrouillé est centré sur lui-même « Centres, Je suis uniquement concentré sur moi-même sur ma distance sur la propreté du mouvement, concentré sur ma cible ». Tandis que l'expert et l'encadrant « « D'avoir une vision d'ensemble » ont une tendance à se détacher et à tenir compte de l'environnement qui les entoure (espace, distance). « J'ai déjà cassé la distance et après je réfléchis ».

On note que les thèmes sur le rapport corps-esprit-cerveau et la posture du schéma corporel sont abordés par tous les statuts. En revanche, on peut souligner que le débrouillé « Sur mon corps oui sa posture sur ma posture » et l'intermédiaire « Dans écoute de mon corps oui de mes sensations »

abordent le 4<sup>ème</sup> thème sur le prisme de leur propre corps. Contrairement à l'expert « Je n'y réfléchis pas je ne sais pas ça c'est à force de répétition » et à l'encadrant « tous les jours sur le plan physique sur le plan moral mental » qui évoquent l'idée de volume et de répétition afin de plus réfléchir à leur corps mais à leur mouvement et à leur cible.

On peut donc penser que la prise en compte de la posture du schéma corporel diminue avec le degré d'expertise.

Le rythme et le temps sont également abordés de façon évolutive par les apprenants. On distingue trois évolutions, le débrouillé subit le rythme de l'adversaire et tente de le gérer « Gestion du temps et d'arriver à ne pas se faire imposer le temps de l'autre ». L'intermédiaire cherche à trouver le rythme de l'adversaire afin de le contrer « Si jamais je le chope son tempo ». En revanche, l'expert nous explique que c'est lui qui impose son rythme à l'adversaire « Je vais avancer il va plus bouger tu vas avoir encore je vais avancer voilà maintenant il a pris ».

Nous constatons que la pression temporelle et le rythme subi diminuent voire s'inversent avec le degré d'expertise, « du débrouillé à l'expert » ou « d'un instrumentiste à un chef d'orchestre ».

Légende :

**En jaune** : le stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise

**En rose** : le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation

**En gris** : la distance, l'espace

**En vert** : le rapport corps esprit cerveau, posture Schéma corporel

**En bleu** : le temps et le rythme

Dans la 1<sup>ère</sup> colonne : Les 5 thèmes

Dans la 1<sup>ère</sup> ligne : Les statuts (Débrouillé, intermédiaire, Expert et encadrant).

Chez les sujets interviewés en Iaido, nous avons extrait les vocabulaires inhérents aux thèmes retenus puis nous les avons catégorisés par couleur et par statut dans le tableau ci-dessous.

## 9.6 Analyses en Iaido

### Iaido

Thèmes/Statuts	Débrouillé	Intermédiaire	Expert	Encadrant
Stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise	<p>« c'est à dire sans précipitation et le plus calme possible ».</p> <p>« quand tu rates quelque chose calme toi prends ton temps apaisé ».</p> <p>« c'est ça de la sérénité de l'apaisement ». « comme sensation c'est un apaisement. « travail de précision de finesse dans le calme ». 5</p>	<p>« Déjà arrivé d'être submergé d'émotion lors en dans la pratique du judo ? Alors oui, j'ai oui, oui à au passage de grade »</p> <p>« Vacuité Intérieure »</p> <p>« C'est vraiment ça jaillit et c'est ça qui fait alors l'émotion »</p> <p>« Tendance à la menace, ».</p> <p>« Avoir un travail respiratoire extrêmement calme »</p> <p>« Vraiment faire rentrer l'énergie »</p> <p>« On va aussi lentement pour aller très vite un peu l'éloge de la lenteur, mais la lenteur, c'est ce qui permet d'aller très vite »</p> <p>« On imagine des réactions, on anticipe des réactions. »</p> <p>« Enclencher sa propre menace qui va donner une réaction de l'autre »</p> <p>« Difficile dans » « thérapie comportementale, c'est à dire que plus on va dans les situations qui nous font peur et moins ces situations font peur parce qu'on les revit »11</p>	<p>« un gars qui arrive oui pour t'agresser »</p> <p>« je continue à le menacer, menacer et je le coupe »</p> <p>« niveau des émotions, c'est c'est calme, calme, calme »</p> <p>« en kendo, c'est de c'est d'agiter de perturber l'adversaire calme. la respiration.</p> <p>« Pour avoir de bons appuis, il faut travailler en expiré »</p> <p>« faut redécontracter pour pouvoir doubler, tripler ». 7</p>	0
Le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation	<p>« Je m'abstrais de ce qui m'entoure ». 1</p>	<p>« Concentration avant de débiter »</p> <p>« L'esprit, »</p> <p>« La concentration, c'est presque une méditation, »</p> <p>« Transmettant l'enthousiasme »</p> <p>« Vigilance »</p> <p>« La lenteur permet de développer des équilibres qui sont très denses »</p> <p>« De visualiser vraiment les situations ». 7</p>	<p>« Synchronisation du haut et du bas du corps. »</p> <p>« Avoir une chaîne ouverte qui fonctionne bien. Il faut bien ancrer, »</p> <p>« Il n'est pas recentré ce qui permet de faire une coupe pour aller un peu plus haut. »</p> <p>« C'est l'appui arrière pour reculer, c'est l'appui avant pour aller à gauche l'appui droite pour aller à droite. » « C'est l'appui gauche, c'est toujours comme ça que ça marche le corps et on ne peut jamais aller plus vite que la gravité »6</p>	<p>« Être libre dans la tête ». »</p> <p>« Concentration » 2</p>
La distance, l'espace	<p>« C'est très interne c'est très tourné vers moi »</p> <p>« Tous les déplacements »</p> <p>« Je me place dans l'espace ». »</p> <p>« Le mouvement de tête qui a été très rapide ».</p> <p>« Le regard est bien vers le bas » 5</p>	<p>« Tournant le bassin »</p> <p>« Après il y a un retrait du bassin qui permet de faire revenir en arrière la jambe. »</p> <p>« Pour se rendre compte déjà de la distance »</p> <p>« Une attitude particulière, ensuite, il y a le salut qui est fondamental de jury »</p> <p>« Perception complète des déplacements extérieurs. » 5</p>		<p>« Ça fonctionne au-delà du vêtement c'était de masquer les pieds des placements »1</p>
Le corps esprit cerveau, posture Schéma corporel	<p>« J'ai vraiment besoin de pratiquer, pratiquer ». 1</p>	<p>« Avec déséquilibres qui sont tout à fait contradictoires par rapport à la physiologie et la biomécanique d'une personne normale »</p> <p>« Le sabre fait partie intégrante du corps, c'est un prolongement, c'est comme l'organe, »</p> <p>« Une méditation en mouvement. »</p> <p>« On s'aperçoit que l'autre a une réaction qui est plus rapide que la nôtre »</p> <p>« Le regard »</p> <p>« Petites séquences comme ça que je rectifie selon les conseils qu'on me donne où ce qu'on apprend avec Sensei ailleurs »6</p>	<p>« Avec le Sensei, c'est le corps d'abord le corps d'abord, le corps d'abord. ».1</p>	<p>« L'impulsion qu'on donne le poids du cerveau donc si on n'est pas bien stabilisé et en équilibre on va perdre on va partir en avant par exemple on va avoir un déséquilibre. »</p> <p>« Mais déjà il faut prendre conscience de ce qui ne va pas intellectuellement »</p> <p>« 2° niveau c'est que bah le corps après puisse s'intégrer le corps va faire de la résistance aussi pour savoir plusieurs fois » 4</p>
Le temps et le rythme				

Tableau 17. Catégorisation des verbatim en Iaido

Après avoir catégorisé les verbatim en Iaido, nous allons désormais quantifier le nombre de verbatim par thème et par statut.

#### 9.6.1 Résultats quantitatifs en Iaido

Iaido	Débrouillé	Intermédiaire	Expert	Encadrant	Totaux
Le stress, le niveau émotionnel diminue avec l'expertise	5 ; 21,7%	<b>11 ; 47,8%</b>	7 ; 30,4%	0%	<b>23</b>
Le centre la concentration, l'équilibre, la visualisation	1 ; 4,7%	7 ; 33,3%	6 ; 28,5%	2 ; 9,5%	21
Distance, espace	5 ; 45,4%	5 ; 45,4%	0%	1 ; 9%	11
Rapport Corps-esprit-cerveau, la posture du schéma corporel	1 ; 8,3%	6 ; <b>50%</b>	1 ; 8,3%	4 ; 33,3%	12
Temps et rythme	0	0	0	0	0
Totaux	17	<b>29</b>	14	7	67

Tableau 18. Quantification des verbatim en Iaido

Les résultats des précédents tableaux seront détaillés dans la partie analyses (9.6.2, P. 107).

Afin de faciliter la lecture, nous avons représenté les chiffres du tableau ci-dessus sous forme d'histogramme :

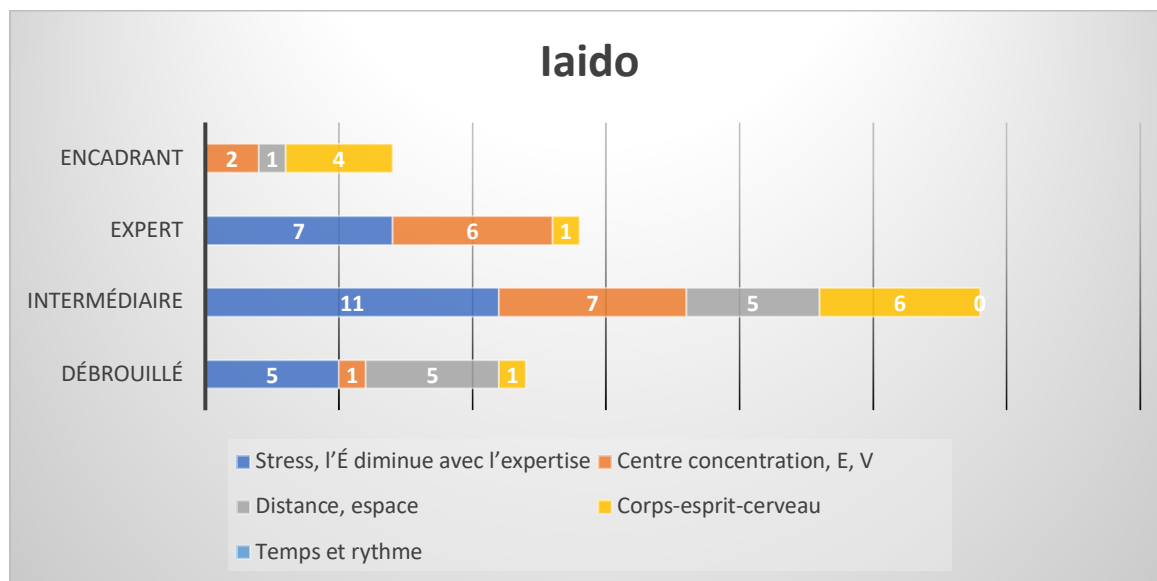


Figure 3 Comparaison inter statuts en Iaido

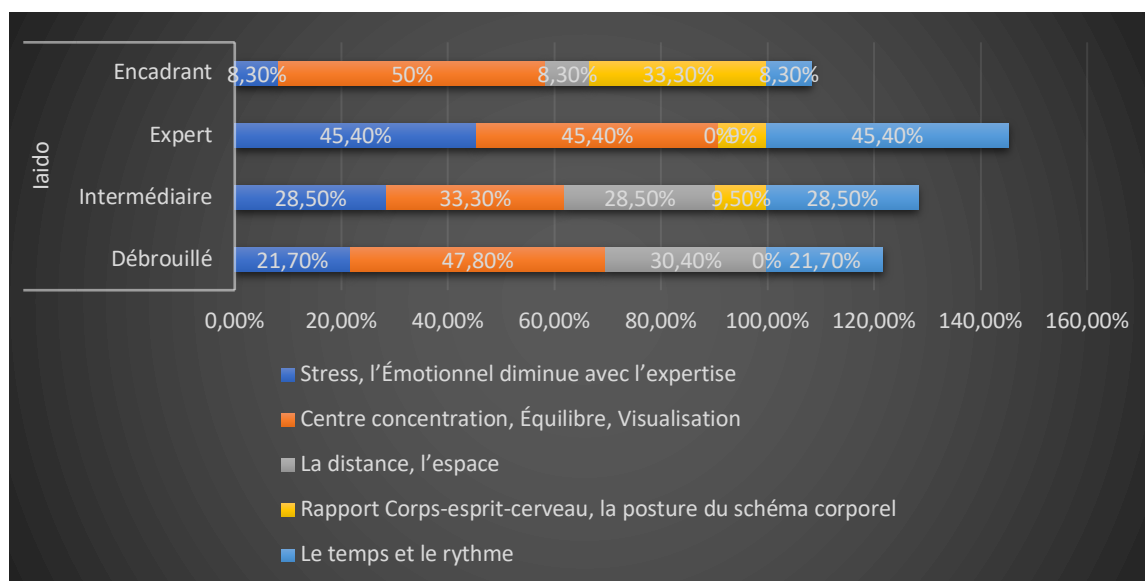


Figure 4. Histogramme dont les données sont en pourcentage

La catégorisation et la quantification ainsi faites nous ouvrent la voie de l'analyse qualitative. Nous allons détailler les tableaux 15 et 16 et les figures 3 et 4 dans le chapitre suivant.

### 9.6.2 Analyses qualitatives en Iaido

Nous remarquons que c'est l'intermédiaire qui parle le plus des émotions et les verbatim montrent également que le niveau émotionnel diminue avec le degré d'expertise. Ainsi, le débrouillé et l'intermédiaire expliquent que les émotions doivent être gérées « Quand tu rates quelque chose calme toi prends ton temps apaisé » ou « Déjà arrivé d'être submergé d'émotion ». Contrairement à l'expert qui parvient à contrôler ses émotions et explique les moyens d'y parvenir « Pour avoir de bons appuis, il faut travailler en expire » « faut redécontracter pour pouvoir doubler, tripler ».

On remarque aussi que le thème du centre et de la concentration est une préoccupation du débrouillé à l'encadrant « Je m'abstrais de ce qui m'entoure » « La concentration, c'est presque une méditation ». Néanmoins, l'intermédiaire et l'expert expliquent l'importance de se centrer sur son corps pour un besoin d'équilibre. Par ailleurs, l'expert se décentre

de son corps en parlant du corps adverse « Il n'est pas recentré ce qui permet de faire une coupe pour aller un peu plus haut. » et l'encadrant souligne qu'il faut se vider l'esprit pour se concentrer « Être libre dans la tête ».

On peut penser que le niveau de connaissance sur l'influence de la concentration sur l'efficacité du mouvement augmente avec le degré d'expertise.

Mais aussi que le niveau de concentration sur son propre corps et son esprit diminue avec le degré d'expertise.

La distance et l'espace sont évoquées par tous sauf l'expert. On note que le débrouillé porte son regard vers soi « C'est très interne c'est très tourné vers moi » et vers le bas et que l'intermédiaire relève davantage sa vision « Perception complète des déplacements extérieurs » et l'encadrant perçoit la distance et l'espace au-delà de soi-même « Ça fonctionne au-delà du vêtement ».

La perception de la distance et de l'espace augmente avec le degré d'expertise.

La posture du schéma corporel » est évoquée par tous notamment l'intermédiaire de façon plus ou moins complète. Le débrouillé souligne l'importance de répéter les gestes pour apprendre. L'intermédiaire, spécialiste en motricité (kinésithérapeute) est plus précis dans ses explications et intègre le sabre dans son schéma corporel « Le sabre fait partie intégrante du corps, c'est un prolongement, c'est comme l'organe ». Au regard de l'apprenant, on note donc que l'objet prend une importance vitale dans le corps. Aussi, l'intermédiaire se décentre de son corps et parle de regard et de l'adversaire « On s'aperçoit que l'autre a une réaction qui est plus rapide que la nôtre ». À la différence de l'expert qui fait référence au Sensei en évoquant la prédominance du corps « Avec le Sensei, c'est le corps d'abord le corps d'abord, le corps d'abord ». Enfin, l'encadrant fait le rapport entre le corps « le corps après puisse s'intégrer », l'esprit et le



cerveau « prendre conscience de ce qui ne va pas intellectuellement ». Et il va plus loin lorsqu'il parle de la posture du schéma corporel car il explique que le poids du cerveau a un impact sur l'équilibre corporel « L'impulsion qu'on donne le poids du cerveau ».

À la lumière de ces analyses, nous remarquons que la connaissance de son schéma corporel et le rapport entre le corps, l'esprit et le cerveau augmentent avec le degré d'expertise.

Le temps et le rythme sont évoqués par aucuns des statuts.

Après avoir analysé chaque statut par discipline et avant de passer à l'analyse de chaque discipline.

## 9.7 Analyses en Savate boxe française

Légende :

**En jaune** : le stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise

**En rose** : le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation

**En gris** : la distance, l'espace

**En vert** : le rapport corps esprit cerveau, posture Schéma corporel

**En bleu** : le temps et le rythme

Dans la 1<sup>ère</sup> colonne : Les 5 thèmes

Dans la 1<sup>ère</sup> ligne : Les statuts (Débrouillé, intermédiaire, Expert et encadrant).

Chez les sujets interviewés en Savate boxe française, nous avons extrait les vocabulaires inhérents aux thèmes retenus puis nous les avons catégorisés par couleur et par statut dans le tableau ci-dessous :

## Savate Boxe Française

Thèmes/Statuts	Débrouillé	Intermédiaire	Expert	Encadrant
Stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise	Pression psychologiquement en la regardant dans les yeux. Un truc d'oppression. La joie pendant la reprise et pendant l'action. Ça m'a complètement apaisé. 4	Très stressé. J'étais très émotif. J'ai eu une émotion de tristesse L'expérience » afin de gérer l'émotion Perturber. Le but c'est de faire perdre sa lucidité. Et dès que tu vois à son regard qu'il n'est plus capable d'analyser ton prochain coup, t'y vas. Non je n'ai pas d'émotions vives. C'est presque de la souffrance pure et physique. 10	« Un peu surpris » « Beaucoup de stress, à l'entraînement, je n'ai pas de stress. En compétition » « Faut que je gère l'émotionnel » « Plus de liberté » « Ca tu te mets dans un état de stress, comme si tu étais en compétition pour arriver à tomber dedans mais une fois que tu es dedans, tu peux ressentir ce genre d'émotions » « Gérer le stress » « Il m'a regardé en mode dur et ça m'a déstabilisé. Des trucs très sur l'émotion » Si tu es trop relâché, tu vas te sentir léger » « Explosivité ». 10	Création de tension ». « Les émotions vont prendre le dessus. La notion de touche, difficile pour moi de pouvoir réussir à toucher l'autre parce que j'étais timide »3
Le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation	Que je suis plus lucide dans mes actions. Elle s'est focalisée sur des points précis. 2	Je suis dans ma boxe. Je ne suis pas dans le calcul parce que trop d'informations à gérer pour moi. C'est de la visualisation. Situation de défense, d'attaque, de la vie quotidienne. 4	Une préparation mentale et en même temps des solutions techniques » 1	« C'est prendre conscience de son adversaire » « Il voit ce qu'il se passe, On voit qu'il est lucide » « Il voit comment le corps de l'autre s'organise » Il arrive à se concentrer sur soi-même, plutôt un dialogue interne »4
La distance, l'espace		Coup hors-distance. Regarder 1	« Je préfère mes déplacements maintenant qu'au début ». « Sur mes appuis et l'explosivité » D'avoir des appuis dynamiques » « Ne me déplace pas, ça va être compliqué. Ce sont les jambes d'abord et le haut du corps. 5	Le relâché va lui permettre à la fois de savoir rapidement se déplacer. Ça va lui permettre de se placer pour subir une attaque où ça semble plus cohérent de se placer pour la subir que de se déplacer. Le placement et le déplacement. Apprendre la longueur de ses bras, À se positionner dans l'espace et du coup, 5
Le corps esprit cerveau, la posture du Schéma corporel	Mon corps était plus léger était plus vivant. Qu'il y a la perception de son propre corps de l'autre mais aussi, comment ils vont s'unir dans une communication. 3	0	Je suis une machine. et faut que je débite. De couper le cerveau et penser à mon corps en mode, c'est une machine. Taper les esquives pour rentrer au corps. Mon corps détecte le coup qui va arriver. Je vais la toucher tout de suite. Il laisse tomber sa jambe, je vais la toucher tout de suite. J'essaye toujours de trouver l'ouverture, direct je vais toucher au corps. il a une superbe analyse, c'est plus trop mental. 12	« En plus d'apprendre des situations motrices » et « d'automatiser ». Pour que chacun puisse s'approprier euh ce que tu as envie de dire parce que ça a été expliqué pleins de fois. 2
Le temps et le rythme				

Tableau 19. Catégorisation des verbatim en Savate Boxe Française

Après avoir catégorisé les verbatim en Iaïdo, nous allons désormais quantifier le nombre de verbatim par thème et par statut.

### 9.7.1 Résultats quantitatifs en Savate

Savate	Débrouillé	Intermédiaire	Expert	Encadrant	Totaux
Stress, l'É diminue avec l'expertise	4 ; 14,8%	10 ; 37%	10 ; 37%	3 ; 11,1%	27
Le centre concentration, L'équilibre, la visualisation	2 ; 18,1%	4 ; 36,3%	1 ; 9%	4 ; 36,3%	11
La distance, l'espace	0%	1 ; 9%	5 ; 45,4%	5 ; 45,4%	11
Le rapport entre le Corps-esprit-cerveau	3 ; 42,8%	0%	12 ; 44,4%	2 ; 7,4%	27

Temps et rythme	0	0	0	0	0
Totaux	9	15	28	14	76

Tableau 20. Quantification des verbatim en Savate Boxe Française

Afin de faciliter la lecture de cette analyse quantitative, nous avons représenté les chiffres du tableau ci-dessus sous forme d'histogramme :

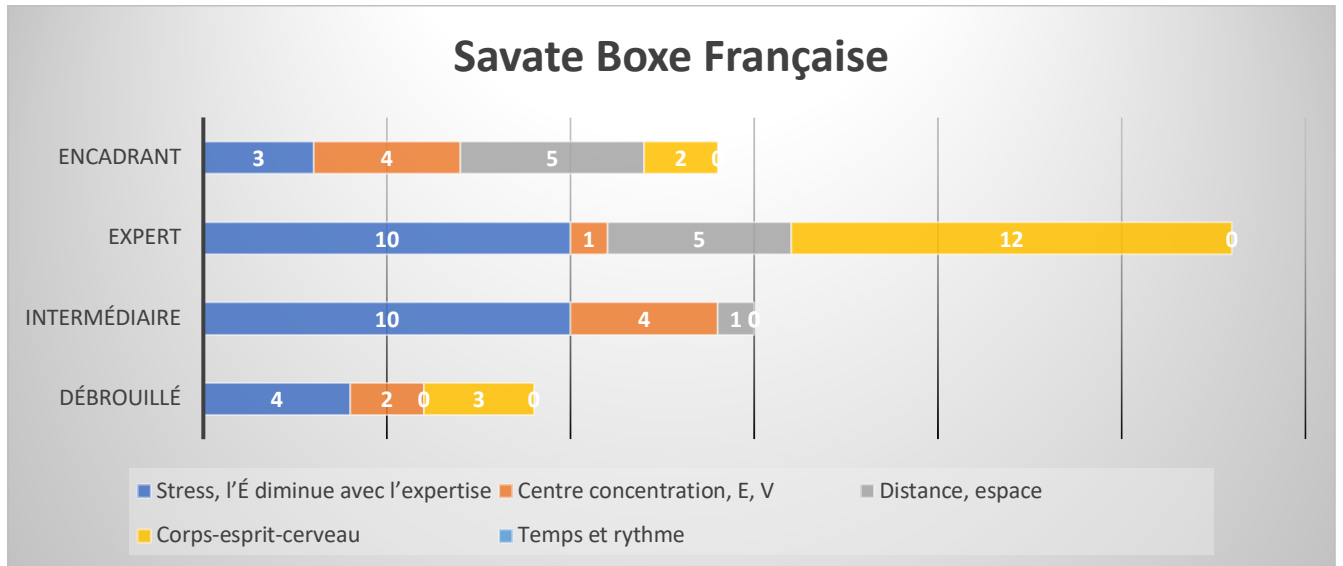


Figure 5. Comparaison inter statuts en Savate Boxe Française

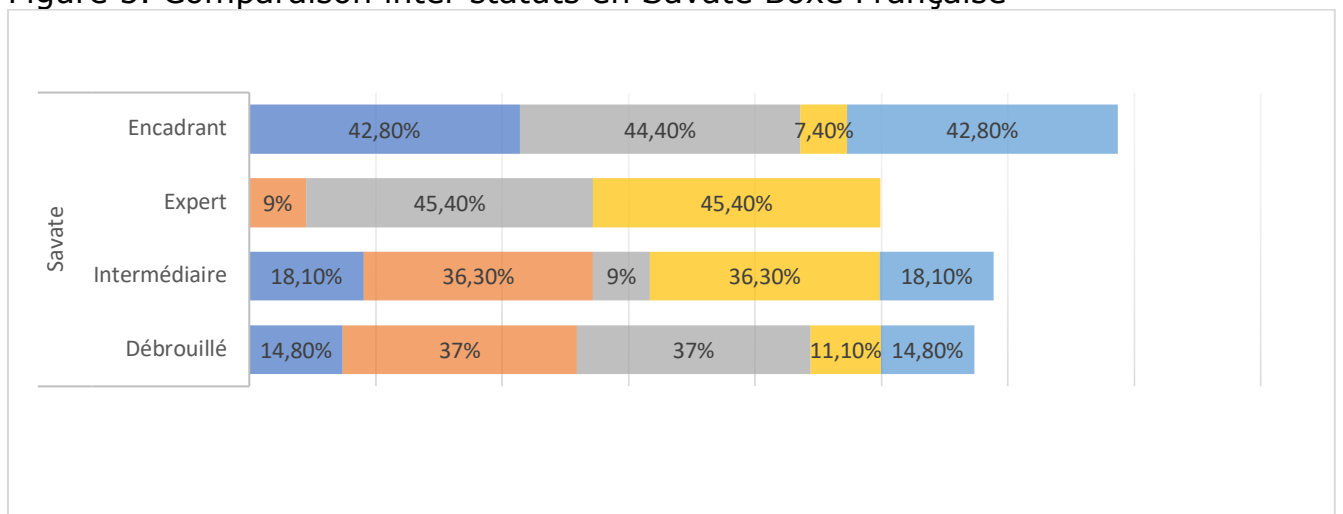


Figure 6. Données en pourcentage

La catégorisation et la quantification ainsi faites nous ouvrent la voie de l'analyse qualitative.

Nous allons détailler les tableaux 17 et 18 et les figures 5 et 6 dans le chapitre suivant.

### 9.7.2 Analyses qualitatives en Savate

Nous remarquons que les 4 statuts abordent de la même façon l'aspect émotionnel mais l'intermédiaire et l'expert l'évoquent plus que les autres. Afin d'illustrer cette idée, voici 4 citations extraites des entretiens du débrouillé à l'encadrant « Un truc d'oppression », « J'étais très émotif », « Beaucoup de stress », « Les émotions vont prendre le dessus ».

On constate aussi que le débrouillé et l'intermédiaire expliquent qu'ils font subir à leur adversaire du stress afin de le déstabiliser. « Pression psychologiquement en la regardant dans les yeux », « Le but c'est de faire perdre sa lucidité », « Et dès que tu vois à son regard qu'il n'est plus capable d'analyser ton prochain coup, t'y vas ». Enfin, l'expert et l'intermédiaire parlent explicitement de gestion du stress et « Gérer le stress », « Faut que je gère l'émotionnel ». Et l'intermédiaire pose le constat que son niveau de pratique corrèle avec sa gestion des émotions « L'expérience afin de gérer l'émotion ».

Les citations montrent que tous parlent des émotions et notamment du stress en compétition. Les pratiquants auraient une tendance à plus utiliser le stress contre l'adversaire qu'à le subir. Enfin, nous remarquons que plus le degré d'expertise augmente plus le pratiquant a conscience de l'importance à gérer ses émotions pour la perception de l'action du corps adverse.. Par ailleurs, l'encadrant souligne que dans un assaut, tous niveaux confondus, le facteur émotionnel prendra le dessus si l'on ne le gère pas, « Les émotions vont prendre le dessus ».

Sur le thème de « la concentration, centre, visualisation et équilibre », on note que le débrouillé évoque la concentration sur soi « Que je suis plus lucide dans mes actions ». L'intermédiaire lève son regard et parle en plus de visualisation « C'est de la visualisation ». L'expert de concentration et de technique « Une préparation mentale et en même temps des solutions techniques ». Et l'encadrant porte un regard plus large que ses apprenants car il évoque les 4 éléments du thème et parle de l'adversaire « C'est prendre conscience de son adversaire ».

On peut donc penser que le regard se décentre de soi et se périphérise avec le degré d'expertise.

Lors de l'entretien, le débrouillé ne parle ni de distance et ni d'espace. En revanche, les 3 autres statuts les évoquent. L'intermédiaire porte une attention sur le déploiement de son corps et de la distance afin de ne pas se mettre en faute lors de la touche « Coup hors-distance ». L'expert et l'encadrant sont plus précis et tiennent compte du corps, des placements, des déplacements et nous décrivent les critères de progression afin d'améliorer ses déplacements « D'avoir des appuis dynamiques », « Le relâché va lui permettre à la fois de savoir rapidement se déplacer ».

On souligne que la prise en compte de la distance et de l'espace ainsi que les critères d'amélioration augmentent avec le degré d'expertise.

Le débrouillé (doctorante) ressent son corps comme vivant et perçoit l'autre corps (adversaire) ainsi que l'union des deux « perception de son propre corps de l'autre mais aussi, comment ils vont s'unir ». La posture du schéma corporel est donc évoquée voire dépassée. L'intermédiaire n'en parle pas. En revanche, l'expert déconnecte son cerveau afin de transformer son corps en machine. Il parle autant de son corps que celui de son adversaire mais ne se pose aucune question « De couper le cerveau et penser à mon corps en mode, c'est une machine ». Enfin, l'encadrant explique l'importance de s'entraîner afin d'automatiser ses gestes.

À la lecture des citations, nous soulignons que la prise en compte de la posture du schéma corporel est présente du débrouillé à l'encadrant et que l'importance d'automatiser un geste augmente avec le degré d'expertise.

Le temps et le rythme ne sont évoqués par aucuns des statuts.

Comme lu précédemment, nous avons analysé les statuts par thème et dans chaque discipline et des traits caractéristiques en ressortent

Après cette première grille de lecture, il serait intéressant de se focaliser sur chaque statut mais de le confronter dans les 3 disciplines afin de faire émerger des différences et des similitudes.

## 10. Catégorisation et croisement des résultats entre les thèmes, les statuts et les 3 disciplines.

Afin de mener cette analyse, j'ai regroupé les verbatim puis je les ai classés par thème pour les croiser avec les statuts et les disciplines. L'objectif de cette étude est de mettre en tension les résultats entre les thèmes, les statuts et les disciplines afin de montrer les liens ou les différences au niveau des vocabulaires utilisés par les interviewés.

Légende :

**En jaune** : le stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise

**En Rose** : le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation

**En gris** : la distance, l'espace

**En Vert** : le rapport corps esprit cerveau, posture Schéma corporel

**En Bleu** : le temps et le rythme

Kendo (K)

Iaido (I)

Savate (S)

Sur la première colonne : Les 5 thèmes

Sur la première ligne : Les 4 statuts

### Savate, Kendo, Iaido (S.K.I)

Thèmes/Statuts	Débrouillé	Intermédiaire	Expert	Encadrant
Stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise	<b>S</b> Pression psychologiquement en la regardant dans les yeux. Un truc d'oppression.	<b>S</b> Très stressé. J'étais très émotif. J'ai eu une émotion de tristesse L'expérience » afin de gérer l'émotion	<b>S</b> « Un peu surpris » « Beaucoup de stress, à l'entraînement, je n'ai pas de	<b>S</b> Création de tension », « Les émotions vont prendre le dessus. La notion de touche, difficile

	<p>La joie pendant la reprise et pendant l'action. Ça m'a complètement apaisé.</p> <p><b>K.</b> La pression, se laisser submerger par son rythme, arriver à faire face calmement, très serein très calme, pour arriver à être détendu relâché en haut, dresser le corps à faire, J'ai trop crispé.</p> <p><b>I</b> « C'est à dire sans précipitation et le plus calme possible ». « Quand tu rates quelque chose calme toi prends ton temps apaisé ». « C'est ça de la sérénité de l'apaisement ». « Comme sensation c'est un apaisement. « Travail de précision de finesse dans le calme ». 16</p>	<p>Perturber. Le but c'est de faire perdre sa lucidité. Et dès que tu vois à son regard qu'il n'est plus capable d'analyser ton prochain coup, t'y vas. Non je n'ai pas d'émotions vives. C'est presque de la souffrance pure et physique.</p> <p><b>K</b> Je suis calme, en compétition là cependant il y a de l'émotion parce qu'il y a un stress, j'arrive je suis crispé en compétition parce que le cri peut m'aider à enlever ma peur,</p> <p><b>I</b> « Déjà arrivé d'être submergé d'émotion lors en dans la pratique du judo ? Alors oui, j'ai oui, oui à au passage de grade »  « Vacuité Intérieure »  « C'est vraiment ça jaillit et c'est ça qui fait alors l'émotion »  « Tendance à la menace, ». « Avoir un travail respiratoire extrêmement calme »  « Vraiment faire rentrer l'énergie »  « On va aussi lentement pour aller très vite un peu l'éloge de la lenteur, mais la lenteur, c'est ce qui permet d'aller très vite »  « On imagine des réactions, on anticipe des réactions. »  « Enclencher sa propre menace qui va donner une réaction de l'autre »  « Difficile dans »  « thérapie comportementale, c'est à dire que plus on va dans les situations qui nous font peur et moins ces situations font peur parce qu'on les revit »25</p>	<p>stress. En compétition »  « Faut que je gère l'émotionnel »  « Plus de liberté »  « Ça tu te mets dans un état de stress, comme si tu étais en compétition pour arriver à tomber dedans mais une fois que t'es dedans, tu peux ressentir ce genre d'émotions »  « Gérer le stress »  « Il m'a regardé en mode dur et ça m'a déstabilisé. Des trucs très sur l'émotion »  Si tu es trop relâché, tu vas te sentir léger »  « Explosivité »</p> <p><b>K</b> « C'est travailler la respiration le calme »  « Il va avoir peur de prendre un cachet »  « Ne faut pas avoir peur. »  « Niveau des émotions, c'est calme, calme, calme »  « En kendo, c'est d'agiter de perturber l'adversaire calme »  « Il faut vraiment travailler sur son calme machin et après après c'est le</p>	<p>pour moi de pouvoir réussir à toucher l'autre parce que j'étais timide »</p> <p><b>K</b> « Je me suis bien senti »  « Le retrouver du calme réguler son influx nerveux, Cri du courage expiration de l'expiration c'est pour certains, un certain seuil de fatigue.</p>
--	---	--	---	--

			<p>reptilien qui fonctionne et pour ça, « La respiration. Pour avoir de bons appuis, il faut travailler en expire » « Faut redécontracter pour pouvoir doubler, tripler, ce qu'ils veulent énergie et tu peux mettre la pression tu peux les déclencher ils ne comprennent pas, « Donc faut être calme, distance, sécurité puis on va rapprocher la distance » « Sur mes passages de grades parce que j'ai passé mon 4e temps pour être calme.</p> <p><b>I</b> « Un gars qui arrive oui pour t'agresser » « Je continue à le menacer, menacer et je le coupe » « Niveau des émotions, c'est calme, calme, calme »</p>	
<p>Le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation</p>	<p><b>S</b> Que je suis plus lucide dans mes actions. Elle s'est focalisée sur des points précis.</p> <p><b>K</b> Centres, Je suis uniquement concentré <b>sur moi-même sur</b> ma distance sur</p>	<p><b>S</b> Je suis dans ma boîte. Je ne suis pas dans le calcul parce que trop d'informations à gérer pour moi. C'est de la visualisation. Situation de défense, d'attaque, de la vie quotidienne.</p> <p><b>I.</b> « Concentration avant de débiter » Je ne suis pas dans le calcul parce que trop</p>	<p><b>S</b> Une préparation mentale et en même temps des solutions techniques »</p> <p><b>K</b> Moi je suis en équilibre, lui, il appuie sur l'arrière. Et donc tu vois je l'oblige à venir,</p>	<p><b>S.</b> « C'est prendre conscience de son adversaire » « Il voit ce qu'il se passe, On voit qu'il est lucide » « Il voit comment le corps de l'autre s'organise »</p>



	<p>la propriété du mouvement, concentré sur ma cible et, j'essaie donc de prendre le centre de me placer au centre, Apprendre le centre à avancer, vers le centre du partenaire,</p> <p><b>I</b> « Je m'abstrais de ce qui m'entoure »</p>	<p>d'informations à gérer pour moi. « Transmettant l'enthousiasme » « Vigilance » « La lenteur permet de développer des équilibres qui sont très denses » « De visualiser vraiment les situations ». 11</p>	<p><b>I</b> « Synchronisation du haut et du bas du corps. » « Avoir une chaîne ouverte qui fonctionne bien. Il faut bien ancrer, » « Il n'est pas recentré ce qui permet de faire une coupe pour aller un peu plus haute. » « C'est l'appui arrière pour reculer, c'est l'appui avant pour aller à gauche l'appui droite pour aller à droite » « C'est l'appui gauche, c'est toujours comme ça que ça marche le corps et on ne peut jamais aller plus vite que la gravité ». 10</p>	<p>« Il arrive à se concentrer sur soi-même, plutôt un dialogue interne »</p> <p><b>I.</b> « Être libre dans la tête ». « Concentration » 6</p>
<p>La distance, l'espace</p>	<p><b>K.</b> À initier une attaque provoquer au moment où je le vois attaquer déclencher ma propre attaque, c'est vraiment sa grande spéciale qui est un énorme travail sur la distance sur le rythme.</p> <p><b>I</b> « C'est très interne c'est très tourné vers moi » « Tous les déplacements » « Je me place dans l'espace ». « Le mouvement de tête qui a été très rapide ».</p>	<p><b>S</b> « Coup hors-distance ». Regarder</p> <p><b>K</b> « En fait c'est sur la pointe de chacun qui a le centre de l'adversaire »</p> <p><b>I</b> « Tournant le bassin » « Après il y a un retrait du bassin qui permet de faire revenir en arrière la jambe. « Pour se rendre compte déjà de la distance » « Une attitude particulière, ensuite, il y a le salut qui est fondamental de jury » « Perception complète des déplacements extérieurs. » 7</p>	<p><b>S</b> « Je préfère mes déplacements maintenant qu'au début ». « Sur mes appuis et l'explosivité » D'avoir des appuis dynamiques » « Ne me déplace pas, ça va être compliqué. Ce sont les jambes d'abord et le haut du corps. »</p> <p><b>K</b> « L'attaque à la tête ça lui cause trop de problèmes il va essayer de faire une</p>	<p><b>S</b> Le relâché va lui permettre à la fois de savoir rapidement se déplacer. Ça va lui permettre de se placer pour subir une attaque où ça semble plus cohérent de se placer pour la subir que de se déplacer. Le placement et le déplacement. Apprendre la longueur de ses bras, À se positionner dans l'espace</p> <p><b>K.</b> « D'avoir une vision d'un exemple quand je dis armée à</p>

	« Le regard est bien vers le bas » 8		attaque même sa posture » Provoqué » « J'ai déjà cassé la distance et après je réfléchis parce que si je décide de faire mettre bah d'accord voilà je rentre je rentre pour faire men. 10	45° au-dessus de la tête », « Une distance de départ comme les escrimeurs qui forme d'escrime le but de porter le coup mais en même temps avec le premier tiers du sabre sur la bonne partie puis recouvrir la tête, Bonne distance l'espace-temps ». « 3 parties du corps à toucher la tête et les bras le plastron et il y a une estampe la gorge  <b>I.</b> Ça fonctionne au-delà du vêtement c'était de masquer les pieds des placements » 10
Le corps esprit cerveau, posture Schéma corporel	<b>S</b> Mon corps était plus léger était plus vivant. Qu'il y a la perception de son propre corps de l'autre mais aussi, comment ils vont s'unir dans une communication  <b>K</b> « Vers le corps toujours en étant vers l'avant ce mouvement vers l'avant étant extrêmement important parce qu'il offre à la fois protection et vivacité dès qu'on replie on, Cherché à provoquer. Sur mon corps oui sa posture sur ma posture	<b>K.</b> Dans l'écoute de mon corps oui de mes sensations, à l'écoute de notre corps, je vais regarder mes appuis je vais regarder la posture, il fallait apprendre à réapprendre à marcher d'accord marcher penser avec le côté gauche, appelle un éko et que Regarder c'est apprendre  <b>I</b> « avec déséquilibres qui sont tout à fait contradictoires par rapport à la physiologie et la biomécanique d'une personne normale » « Le sabre fait partie intégrante du corps, c'est un prolongement, c'est comme l'organe, » « Une méditation en mouvement. » « On s'aperçoit que l'autre a une réaction qui est plus rapide que la nôtre »	<b>S Je suis une machine.</b> Et faut que je débite, de couper le cerveau <b>Et penser à mon corps en mode, c'est une machine.</b> Taper les esquives pour rentrer au corps. Mon corps détecte le coup qui va arriver. Je vais la toucher tout de suite. Il laisse tomber sa jambe, je vais la toucher tout de suite. J'essaye toujours de trouver l'ouverture, direct je vais	<b>S</b> « En plus d'apprendre des situations motrices » et « d'automatiser ». Pour que chacun puisse s'approprier euh ce que tu as envie de dire parce que ça a été expliqué de pleins de fois autrement.  <b>K</b> C'est de placer son corps correctement si le 111è déplacement pour aller marquer par exemple ou le poignet ou le plastron, tous les jours sur le plan physique sur le plan moral mental

	<p><b>I</b> « j'ai vraiment besoin de pratiquer pratiquer pratiquer ». 10</p>	<p>« Le regard » « Petites séquences comme ça que je rectifie selon les conseils qu'on me donne où ce qu'on apprend avec Sensei ailleurs »11</p>	<p>toucher au corps. Il a une superbe analyse, C'est plus trop mental.</p> <p><b>K</b> Je n'y réfléchis pas je ne sais pas ça c'est à force de répétition » « Ne faut pas tout vider parce que tu regardes partout peut partir toujours pareil la respiration le descende le descendre »</p> <p><b>I</b> « avec José, c'est le corps d'abord le corps d'abord, le corps d'abord. ». 16</p>	<p><b>I</b> « L'impulsion qu'on donne le poids du cerveau donc si on n'est pas bien stabilisé et en équilibre on va perdre on va partir en avant par exemple on va avoir un déséquilibre ». « Mais déjà il faut prendre conscience de ce qui ne va pas intellectuellement » « 2<sup>e</sup> niveau c'est que bah le corps après puisse s'intégrer le corps va faire de la résistance aussi pour savoir plusieurs fois » 9</p>
<p>Le temps et le rythme</p>	<p><b>K.</b> « gestion du temps et d'arriver à ne pas se faire imposer le temps de l'autre pour arriver à trouver soi-même le temps »3</p>	<p><b>K.</b> Si jamais je le chope son tempo je sais très bien que je le chope au moment où il recule si quelqu'un il a un TIC avant de faire une action 3</p>	<p><b>K.</b> « Il n'est pas stable ça ce n'est pas grave ensuite regarde il va commencer il a avancé par mes pieds complètement donc » « Voilà je suis stable je m'occupe du bas » « Je vais avancer il va plus bouger tu vas avoir encore je vais avancer voilà maintenant il a pris » « Avancer complètement vers moi, mes pieds sont voilà, je suis stable, 5</p>	<p><b>K.</b> Ah j'en profite pour me corriger quand j'ai montré je me pose la question est ce qu'excusez-moi c'est bon c'est le bon geste je suis comment à la recherche du geste parfait »1</p>

Tableau 21. Catégorisation des verbatim en Savate, Kendo et Iaïdo (S.K.I)

La catégorisation nous permet de quantifier les verbatim afin de montrer les croisements les plus émergents entre les disciplines.

Après une analyse quantitative dans chaque statut et afin d'obtenir des données complètes, nous effectuerons une analyse qualitative.

Légende :

**En Jaune** : le stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise

**En Rose** : le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation

**En gris** : la distance, l'espace

**En Vert** : le rapport corps esprit cerveau, posture Schéma corporel

**En Bleu** : le temps et le rythme

Dans la 1<sup>ère</sup> colonne : Les 5 thèmes

Dans la 1<sup>ère</sup> ligne : Les statuts (Débrouillé, intermédiaire, Expert et encadrant).

**En gras** : Les croisements significatifs

S.K.I: Savate, Kendo, Iaido

Kenshi : Pratiquant en Kendo

## 10.1 Analyses intra statut et inter disciplinaire

Pour le débrouillé en S.K.I

<b>Les Débrouillés</b>	Savate	Kendo	Iaido	Totaux
Stress, le niveau émotionnel diminue avec l'expertise	4	<b>7</b>	5	<b>16</b>
Le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation	2	<b>8</b>	6	<b>16</b>
Distance, espace	0	3	5	8
Le rapport Corps-esprit-cerveau, posture du schéma corporel	3	<b>6</b>	1	10
Temps et rythme	0	<b>3</b>	0	<b>3</b>
Totaux	7	27	17	53

Tableau 22. Quantification des verbatim chez les débrouillés dans les 3 disciplines

Chez les débrouillés, nous remarquons que les 2 thèmes qui reviennent le plus souvent sont l'émotionnel et le centre notamment chez le Kenshi et le moins « le temps et le rythme ».

Nous pouvons penser que le niveau émotionnel et la centration sur-soi diminuent avec le degré d'expertise.

Afin d'obtenir une meilleure lecture, nous avons représenté ces chiffres sous la forme d'un histogramme.

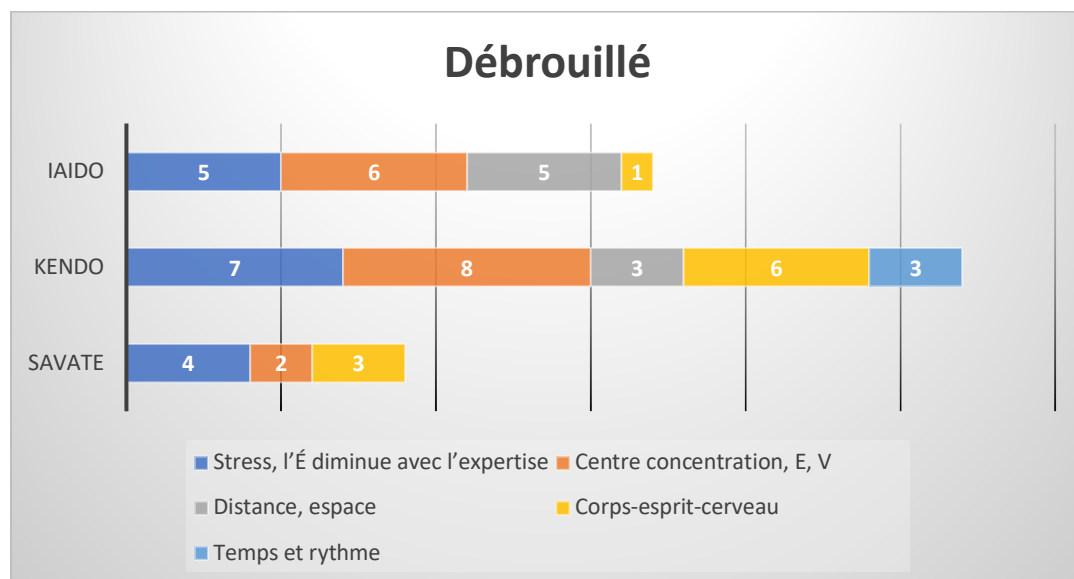


Figure 7. Comparaison des verbatim chez les débrouillés dans les 3 disciplines

Effectivement, nous soulignons que le Kenshi verbalise plus que les autres et abordent tous les thèmes.

On peut alors penser que c'est la discipline qui invite le sujet à tenir compte de plus d'éléments pour sa pratique.

Légendes par couleur :

**En jaune :** le stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise

**En Rose** : le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation

**En gris** : la distance, l'espace

**En Vert** : le rapport corps esprit cerveau, posture Schéma corporel

**En Bleu** : le temps et le rythme

**En gras** : Les croisements significatifs

Dans la 1<sup>ère</sup> colonne : Les 5 thèmes

Dans la 1<sup>ère</sup> ligne : Les statuts (Débrouillé, intermédiaire, Expert et encadrant).

Nous avons effectué le même travail pour l'intermédiaire :

<b>Les Intermédiaires</b>	Savate	Kendo	Iaido	Totaux
Stress, le niveau émotionnel diminue avec l'expertise	<b>10</b>	4	<b>11</b>	<b>25</b>
Centre, concentration, Équilibre, Visualisation	4	0	<b>7</b>	11
Distance, espace	1	1	<b>5</b>	7
Corps-esprit-cerveau, posture du schéma corporel	0	5	<b>6</b>	11
Temps et rythme	0	3	0	3
Totaux	15	13	<b>29</b>	47

Tableau 23. Quantification des verbatim chez les intermédiaires dans les 3 disciplines

Chez les intermédiaires, on remarque que « le stress et l'émotionnel » est le thème émergent contrairement au thème du temps et du rythme qui se fait rare.

Afin d'obtenir une meilleure lecture, nous avons représenté ces chiffres sous la forme d'un histogramme.

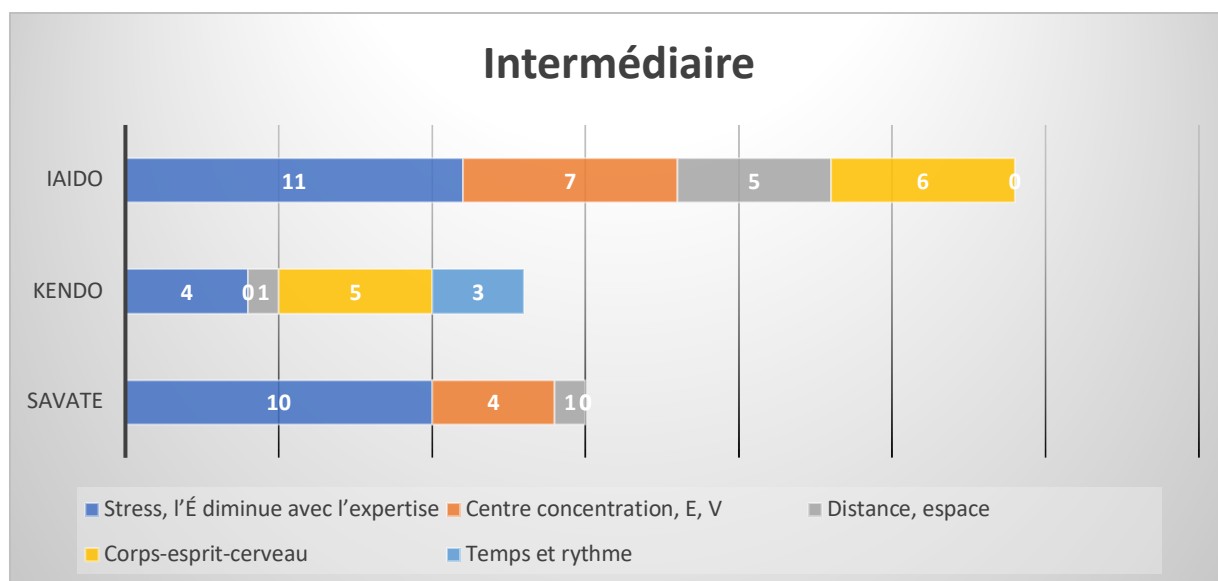


Figure 8. Comparaison des verbatim chez les intermédiaires dans les 3 disciplines

Sur cette figure, nous soulignons que l'intermédiaire du Iaido aborde les 4 premiers thèmes de façon homogène.

Après avoir analysé dans les 3 disciplines, les débrouillés et les intermédiaires, il est intéressant de décrypter les résultats des experts.

Légendes par couleur :

**En jaune :** le stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise

**En Rose :** le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation

**En gris :** la distance, l'espace

**En Vert :** le rapport corps esprit cerveau, posture Schéma corporel

**En Bleu :** le temps et le rythme

Dans la 1<sup>ère</sup> colonne : Les 5 thèmes

Dans la 1<sup>ère</sup> ligne : Les statuts (Débrouillé, intermédiaire, Expert et encadrant).

**En gras :** Les croisements significatifs

Les Experts	Savate	Kendo	Iaido	Totaux
Stress, le niveau émotionnel diminue avec l'expertise	10	<b>11</b>	7	<b>28</b>
Le centre la concentration,	1	3	<b>6</b>	10

l'équilibre, la visualisation				
Distance, Espace	5	5	0	10
Le rapport Corps-esprit-cerveau	12	3	1	16
Temps et rythme	0	5	0	5
Totaux	28	27	14	69

Tableau 24. Quantification des verbatim chez les experts dans les 3 disciplines

Chez les experts, les thèmes 1 et 4 ressortent les plus souvent contrairement à celui du temps et du rythme.

On peut aussi lire que ce sont les experts qui expriment le plus les vocabulaires des thèmes retenus.

Afin d'obtenir une meilleure lecture, nous avons représenté ces chiffres sous la forme d'un histogramme.

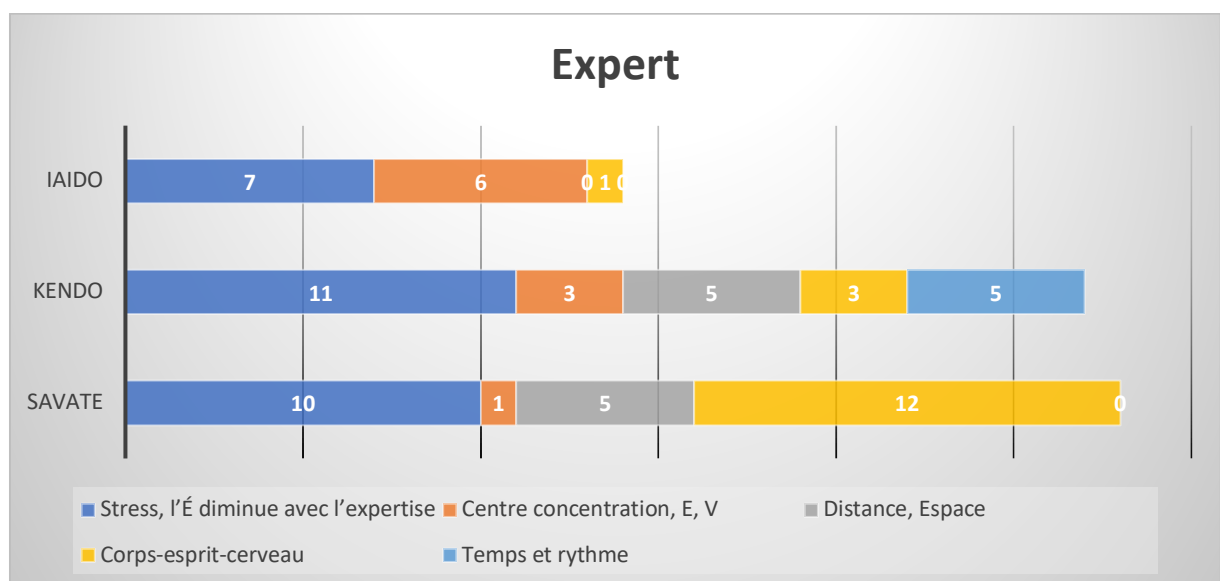


Figure 9. Comparaison des verbatim chez les experts dans les 3 disciplines

Chez les experts, nous pouvons mettre en évidence que le Kenshi aborde tous les thèmes. On peut aussi penser que la pratique du Kendo invite le sujet à tenir compte de plus d'éléments lors d'un affrontement.



Légende :

**En jaune** : le stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise

**En Rose** : le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation

**En gris** : la distance, l'espace

**En Vert** : le rapport corps esprit cerveau, posture Schéma corporel

**En Bleu** : le temps et le rythme

Dans la 1<sup>ère</sup> colonne : Les 5 thèmes

Dans la 1<sup>ère</sup> ligne : Les statuts (Débrouillé, intermédiaire, Expert et encadrant).

**En gras** : Les croisements significatifs

À la lecture de l'histogramme, nous remarquons que l'expert du Kendo évoque tous les thèmes. Aussi nous pouvons souligner que les experts sont les sujets qui utilisent le plus les vocabulaires des thèmes retenus.

On peut penser que la précision du vocabulaire augmente avec le degré d'expertise.

Après avoir analysé les résultats des pratiquants de façon quantitative, il est nécessaire pour notre recherche de se pencher sur ce que dit les encadrants.

<b>Encadrant</b>	Savate	Kendo	Iaido	Totaux
<b>Stress, le niveau émotionnel diminue avec l'expertise</b>	3	<b>6</b>	<b>0</b>	9
<b>Le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation</b>	4	<b>0</b>	2	6
Distance, espace	<b>5</b>	4	1	<b>10</b>
<b>Corps-esprit-cerveau</b>	2	3	4	9
<b>Temps et rythme</b>	0	1	0	1
Totaux	14	14	7	35

Tableau 25. Quantification des verbatim chez les encadrants dans les 3 disciplines

Comparativement aux autres statuts, nous remarquons de façon significative que les encadrants sont les moins « bavards » et utilisent le moins le vocabulaire des thèmes retenus. Le thème le plus abordé est la distance et l'espace et le moins est le temps et le rythme.

Nous pouvons penser que les encadrants s'expriment de façon complète mais sans se répéter.

Afin d'obtenir une meilleure lecture, nous avons représenté ces chiffres sous la forme d'un histogramme.

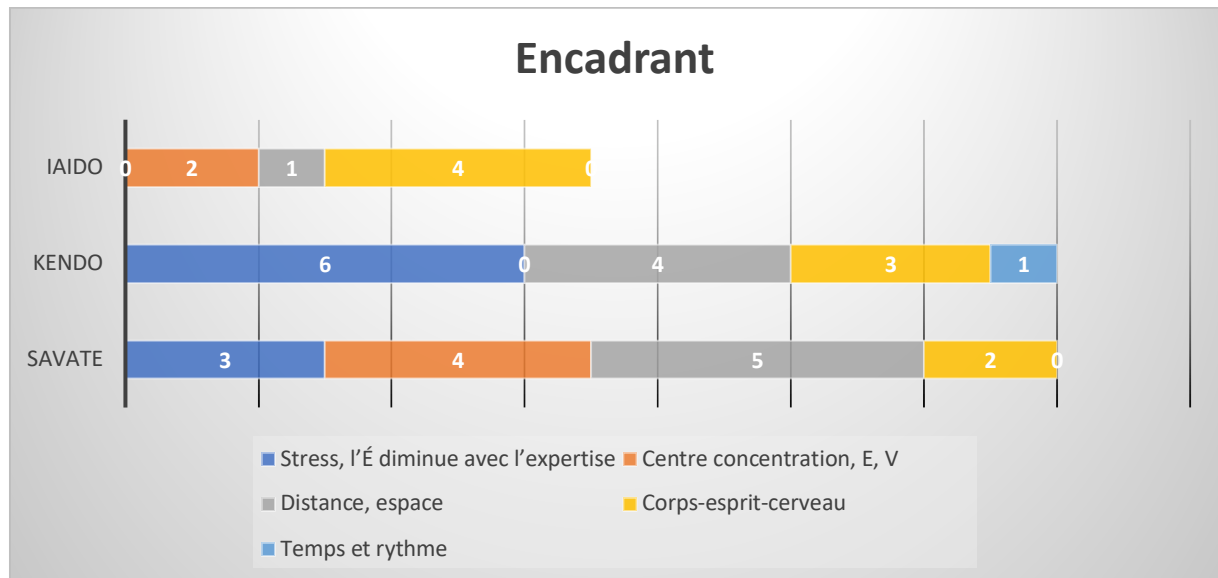


Figure 10. Comparaison des verbatims chez les experts dans les 3 disciplines

Nous remarquons que l'encadrant en Iaido s'exprime le moins et n'évoque ni la notion de rythme et ni celle de l'émotion et du stress.

## 10.2 Analyses quantitatives en Savate en Kendo et en Iaido

Légende :

**En Jaune** : le stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise

**En Rose** : le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation

**En gris** : la distance, l'espace

**En Vert** : le rapport corps esprit cerveau, posture Schéma corporel

**En Bleu** : le temps et le rythme

Dans la 1<sup>ère</sup> colonne : Les 5 thèmes

Dans la 1<sup>ère</sup> ligne : Les 4 statuts (débrouillé, intermédiaire, expert et encadrant).

**En gras** : Les chiffres-clé évoqués dans l'analyse

Les analyses de chaque statut issu des 3 disciplines nous ont permis de faire ressortir quelques traits :

- Les encadrants expriment le moins le vocabulaire des thèmes retenus.
- Les experts expriment le plus le vocabulaire des thèmes retenus.
- Chez les intermédiaires, « le stress et l'émotionnel » est le thème émergent contrairement au thème du temps et du rythme qui se fait rare.
- Chez les débrouillés, les 2 thèmes qui reviennent le plus souvent sont l'émotionnel et le centre et le moins « le temps et le rythme ».

Croisement des résultats dans les 3 disciplines :

S. K. I	Débrouillé	Intermédiaire	Expert	Encadrant	Totaux
Stress, le niveau émotionnel qui diminue avec l'expertise	16	25	<b>28</b>	9	<b>78</b>
Centre concentration, Équilibre, Visualisation	<b>16</b>	11	10	6	43
Distance, espace	8	7	10	<b>10</b>	35
Rapport entre le Corps/esprit/cerveau	10	11	<b>16</b>	9	46
Temps et rythme	3	3	5	1	12
Totaux	53	<b>57</b>	<b>69</b>	35	214

Tableau 26. Quantification des verbatim des 3 statuts dans les 3 disciplines.

Afin d'avoir une lecture plus éclairée, nous avons converti les chiffres du tableau 18 en pourcentage.

Disciplines	Statuts	Stress, l'émotionnel diminue avec l'expertise	Centre concentration, Équilibre, Visualisation	La distance, l'espace	Rapport Corps-esprit-cerveau, la posture du schéma corporel	Le temps et le rythme
Iaido	Débrouillé	21,7%	<b>47,8%</b>	30,4%	0%	21,7%
	Intermédiaire	28,5%	33,3%	28,5%	9,5%	28,5%
	Expert	45,4%	45,4%	0%	9%	45,4%

	Encadrant	8,3%	50%	8,3%	33,3%	8,3%
Kendo	Débrouillé	25%	14,2%	<b>39,2%</b>	21,4 %	25%
	Intermédiaire	<b>72, 7%</b>	0%	27,3%	0%	<b>72, 7%</b>
	Expert	23%	7,6%	38,4%	30,7%	23%
	Encadrant	35,3%	29,4%	17,6%	17,6%	35,3%
Savate	Débrouillé	14,8%	<b>37%</b>	<b>37%</b>	11,1%	14,8%
	Intermédiaire	18,1%	36,3%	9%	36,3%	18,1%
	Expert	0%	9%	45,4%	45,4%	0%
	Encadrant	42,8%	0%	<b>44,4%</b>	7,4%	42,8%

Tableau 27. Récapitulatif des différences inter statuts et interdisciplinaires en pourcentage

Afin de mettre au jour les éléments recueillis par les tableaux 18 et 19, nous allons retranscrire les résultats statut par statut.

Tout d’abord, nous constatons que c’est le débrouillé qui évoque le plus le thème 2 « le centre, la concentration, l’équilibre et la visualisation » (16 fois).

Ensuite, les résultats montrent que l’intermédiaire cite dans les interviews de façon homogène les thèmes retenus pour l’étude (57 au total).

On remarque que l’expert évoque plus le thème 1 « Le stress et le niveau émotionnel diminue avec le degré d’expertise » que les autres statuts (18 fois).

Également, les résultats mettent en exergue que l’expert utilise de façon majoritaire les vocabulaires inhérents aux thèmes (69 fois). Mais également, que la quantité de vocabulaire utilisé augmente avec le degré d’expertise.

Enfin, on constate aussi que l’encadrant occupe la première place dans le thème 2 « La distance et l’espace » (10 fois) mais la dernière dans les thèmes 1, 2, 4 et 5 et au total (35 fois).

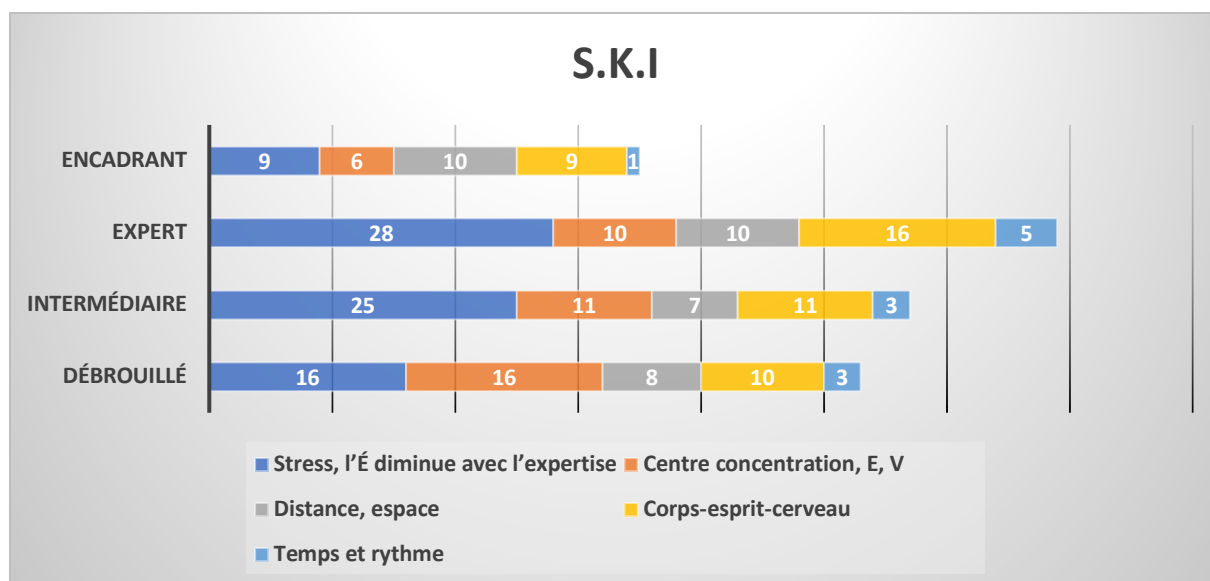


Figure 11. Comparaison quantitative interdisciplinaires et inter statuts

Afin de compléter les résultats des tableaux 18 et 19, nous allons analyser les résultats de la figure 10 cette fois-ci, thème par thème :

Le thème 1 « Le stress et le niveau émotionnel diminuent avec l'expertise » est évoqué de façon majoritaire dans les interviews de tous les statuts et dans les 3 disciplines.

Aussi, on constate que le thème 2 « la centration, la concentration » sur soi-même diminue avec le degré d'expertise.

En revanche, les résultats soulignent que le thème 3 « La distance et l'espace » et le thème 4 « Le rapport corps-esprit-cerveau » augmentent avec le degré d'expertise.

Enfin, le thème 5 « Temps et le rythme » est relativement peu évoqué par les statuts dans les 3 disciplines.

Nous allons croiser les 3 disciplines et mettre en tension les verbatim de chaque statut par thématique afin de montrer les liens et les différences.

Nous illustrerons nos résultats par des extraits de citations des interviewés dans le chapitre suivant.

### 10.3 Analyses qualitatives par thème, par statut en croisant les 3 disciplines

Dans cette partie, nous relaterons les croisements des verbatim entre les sujets. Mais avant, nous vous présentons les légendes et les abréviations qui servent d'aide à la lecture :

Légende par couleur :

**En jaune** : le stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise

**En Rose** : le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation

**En gris** : la distance, l'espace

**En Vert** : le rapport corps esprit cerveau, posture Schéma corporel

**En Bleu** : le temps et le rythme

Légendes et abréviations pour les statuts :

Débrouillé en Kendo (DK), en Iaido (DI), en Savate (DS)

Intermédiaires (IK ; II ; IS)

Experts (EK ; EI ; ES)

Encadrants (En K ; En I ; En S)

**Thème 1 : « Le stress et le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise » T1**

Entre les débrouillés :

Nous remarquons que le débrouillé du Kendo (DK) parle plus de stress que les autres, « **J'ai trop crispé** ».

En revanche en Iaido, le débrouillé (DI) explique que le stress doit être géré.

Et en savate (DS), il nous dit que le stress est utilisé comme arme pour déstabiliser l'adversaire « **Pression psychologique en la regardant dans les yeux** ».

Nous avons donc un D. K stressé, un D. I gestionnaire de stress et un D. S renvoyeur de stress « Quand tu rates quelque chose calme toi prends ton temps apaisé ».

Entre les intermédiaires :

Cette fois-ci, nous lisons que les 3 statuts sont stressés en compétition et en passage de grade. « Très stressé. J'étais très émotif. J'ai eu une émotion de tristesse ». Néanmoins, ils déploient des moyens pour gérer leurs émotions négatives « j'arrive je suis crispé en compétition parce que le cri peut m'aider à enlever ma peur »

Et en savate, il utilise le stress de l'adversaire pour l'attaquer « Et dès que tu vois à son regard qu'il n'est plus capable d'analyser ton prochain coup, t'y vas ».

En résumé, le stress est présent mais géré chez tous les intermédiaires.

Entre les experts :

Il y a des similitudes, tous les statuts parlent de la gestion du stress et des moyens propres travaillés à l'entraînement afin de le gérer en compétition. Pour illustrer cette idée voici quelques citations. L'ES évoque « Faut que je gère l'émotionnel » ou encore l'EK « C'est travailler la respiration le calme ». Enfin l'EI « Niveau des émotions, c'est calme, calme, calme ».

Entre les encadrants :

Les encadrants de Savate et de Kendo évoquent ce thème de la même façon que les experts « retrouver du calme réguler son influx nerveux ».

## Thème 2 : Centre, concentration, équilibre et visualisation

Entre les débrouillés :

Nous remarquons que le débrouillé en Kendo parle plus du thème que les autres. Aussi, on constate que le DK et le DI sont centrés sur eux-mêmes « Centres, je suis uniquement concentré sur moi-même ».

En revanche, DS est plus lucide dans ses actions et moins concentré sur son corps « Je suis plus lucide dans mes actions ».

Entre les intermédiaires :

On remarque que IS et II sont dans la visualisation « C'est de la visualisation ».

Néanmoins, IS est plus dans l'exécution comptant donc sur l'observation et l'automatisation « Je ne suis pas dans le calcul parce que trop d'informations à gérer pour moi ».

Contrairement à II qui opte pour la concentration voire la méditation avant d'exécuter son geste « Je ne suis pas dans le calcul parce que trop d'informations à gérer pour moi ».

Entre les experts :

On constate que les EI et EK évoquent ce thème sur le plan technique et moteur en analysant leur mouvement et celui de l'adversaire « Je suis en équilibre, lui, il appuie sur l'arrière. Et donc tu vois je l'oblige à venir ». En revanche, l'ES parle succinctement du thème sur le plan technique et mental « Une préparation mentale et en même temps des solutions techniques ».

Entre les encadrants :

L'EnK et l'EnS parlent de concentration sur soi-même « Il arrive à se concentrer sur soi-même, plutôt un dialogue interne »,



« Concentration ». Aussi, l'EnS souligne que l'apprenant se concentre sur son corps et sur celui de son adversaire pour lire l'organisation corporelle de son antagoniste « C'est prendre conscience de son adversaire », « Il voit ce qu'il se passe ». En revanche, l'EnK parle uniquement de concentration et d'esprit libre « Être libre dans la tête ».

### Thème 3 : La distance et l'espace

Entre les débrouillés :

À la différence de DI, nous remarquons que DK est davantage sur l'évaluation de la distance de son adversaire que sur son propre déplacement « À initier une attaque, le provoquer au moment où je le vois attaquer ».

Nous pouvons penser que le regard de DK est élevé vers le haut et celui de DI est orienté vers le bas.

Entre les intermédiaires :

Nous constatons que IS se préoccupe de la distance pour ne pas se mettre en faute « Coup hors-distance ».

IK parle de l'espace pour trouver le centre de son adversaire « En fait c'est sur la pointe de chacun qui a le centre de l'adversaire » et II possède une vision plus large puisqu'il s'informe sur la distance et sur l'espace « Perception complète des déplacements extérieurs ».

Entre les experts :

Nous remarquons que l'ES nous parle de son corps dans l'espace qu'il occupe lors de ses déplacements « Je préfère mes déplacements maintenant qu'au début ».

L'EK se préoccupe de la distance qu'il domine afin de toucher son adversaire « J'ai déjà cassé la distance et après je réfléchis parce que si je décide de faire men bah d'accord voilà je rentre je rentre pour faire men ».

Entre les encadrants :

L'EnS et l'EnK parlent de façon précise des moyens à mettre en œuvre pour gérer efficacement la distance et l'espace (vision, proprioception, sensation)

« Ça va lui permettre de se placer pour subir une attaque où ça semble plus cohérent de se placer pour la subir que de se déplacer ».

En revanche, l'EnI explique que le vêtement sert à camoufler le déplacement et donc à lire plus difficilement la distance.

#### Thème 4 : Le rapport corps, esprit, cerveau, la posture du schéma corporel

Entre les débrouillés :

DS évoque la posture de son schéma corporel, de celui de son adversaire et de l'échange des deux corps « Mon corps était plus léger était plus vivant.

Qu'il y a la perception de son propre corps de l'autre mais aussi, comment ils vont s'unir dans une communication ».

Contrairement à DK qui se préoccupe uniquement de sa posture et DI de son besoin de pratiquer afin de mieux connaître son corps « j'ai vraiment besoin de pratiquer ».

Entre les intermédiaires :

L'IK et l'II parlent de la posture de son schéma corporel qu'il faut repenser pour se déplacer « à l'écoute de notre corps, je vais regarder mes appuis je

vais regarder la posture » en mettant en exergue le rapport corps-esprit-cerveau.

L'II complète en soulignant que le sabre fait partie intégrante de son schéma corporel et parle du corps de l'adversaire « Le sabre fait partie intégrante du corps, c'est un prolongement, c'est comme l'organe ».

Entre les experts :

Les 3 experts priorisent le corps pour exécuter le mouvement et déconnectent ainsi le cerveau et l'esprit « Je suis une machine. Et faut que je débite, De couper le cerveau. Et penser à mon corps en mode, c'est une machine ».

Néanmoins, l'EK nuance car il explique qu'il ne faut pas vider complètement son esprit car la visualisation est indispensable pour la défense et l'attaque

« Ne faut pas tout vider parce que tu regardes partout et ça peut partir toujours pareil la respiration descendre, descendre ».

Entre les encadrants :

Les 3 encadrants évoquent le lien entre le rapport corps-esprit-cerveau et le schéma corporel pour apprendre « le corps après puisse s'intégrer le corps va faire de la résistance aussi pour savoir plusieurs fois ». À l'instar de l'EnS, nous remarquons que l'EnK et l'EnI parlent avec plus de précision du schéma corporel « L'impulsion qu'on donne le poids du cerveau donc si on n'est pas bien stabilisé et en équilibre on va perdre on va partir en avant par exemple on va avoir un déséquilibre ».

### Thème 5 : Le temps et le rythme

Entre les débrouillés :

DK explique qu'il gère le temps et le rythme de l'adversaire, d'une part, pour ne pas se faire déborder. Et d'autre part, pour avoir le temps de trouver son propre rythme « gestion du temps et d'arriver à ne pas se faire imposer le temps de l'autre pour arriver à trouver soi-même le temps ».

On peut penser que DK gère la cadence de son adversaire afin de trouver son propre rythme.

Entre les intermédiaires :

L'IK s'empare du rythme de l'adversaire afin de l'utiliser contre lui et de le prendre à contretemps « Si jamais je chope son tempo je sais très bien que je le chope au moment où il recule ».

Au fil du temps, IK passe d'un instrumentiste à un chef d'orchestre.

Entre les experts :

L'EK impose le rythme et le temps de l'opposition « Je vais avancer il va plus bouger tu vas avoir encore je vais avancer voilà maintenant il a pris ».

L'EK est le chef d'orchestre de l'affrontement.

Entre les encadrants :

À l'inverse des autres statuts, l'EnK évoque le temps et le rythme comme des ressources à utiliser avec patience afin d'atteindre la perfection « **Je suis comme à la recherche du geste parfait** ».

#### 10.4 Modélisation des thèmes retenus

Nous avons modélisé les 5 thèmes retenus sur un Kenshi afin de situer sur un corps les zones sources qui déclenchent les actions :

- Le rapport corps/esprit/cerveau
- La distance et l'espace
- Le stress et le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise
- Le temps et le rythme
- Le centre, l'équilibre, la visualisation et la concentration

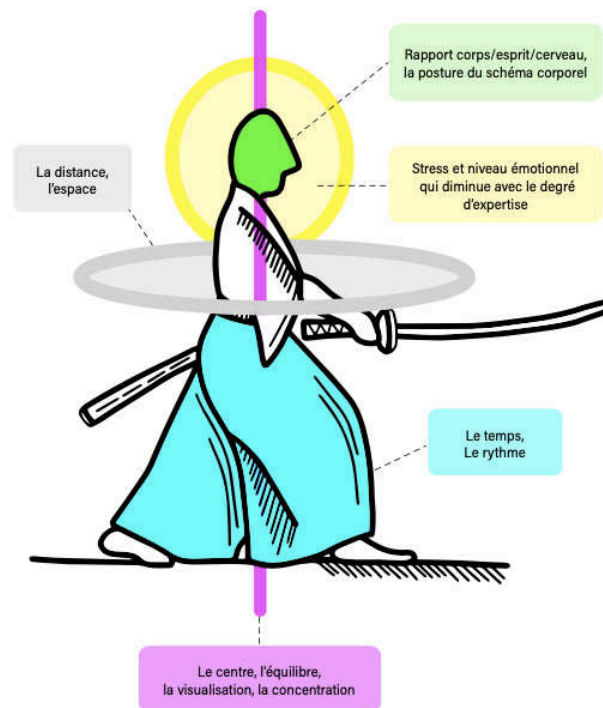


Figure 12. Modélisation corporelle des thèmes retenus dans l'entretien

Décrivons le modèle thème par thème :

- Le stress et le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise est au niveau du cerveau car les émotions sont déclenchées par des capteurs somato-sensoriels et visuels (Damasio, 1999) donc par ce que l'on perçoit. L'activité neuronale permet ensuite de faire vivre au sujet des sensations qui découleront sur une action motrice.
- Le centre, la concentration, l'équilibre et la visualisation ont été placés sur l'axe corporel du pratiquant (colonne vertébrale). Cette zone est le point d'équilibre pour un corps humain.
- Le rapport corps-esprit-cerveau et la posture du schéma corporel a été situé naturellement au niveau du cerveau car il ordonne et coordonne le corps, la conscience et le système cérébral.
- La distance et l'espace ont été modélisés sur la zone où le corps peut se déployer pour prendre de l'envergure et mesurer l'espace qui l'entoure, c'est-à-dire les bras.
- Le rythme et le temps sont déclenchés par la mobilisation des membres inférieurs.

## 11. Discussion

Dans cette partie, nous présenterons les résumés des principaux résultats de mes expérimentations.

Puis nous exposerons dans un tableau les éléments de mon corpus aux résultats de mes études afin de les discuter.

Ensuite, nous ferons un résumé du croisement des éléments théoriques et pratiques.

Enfin, nous tirerons des conclusions sur mes expérimentations afin de s'ouvrir sur de nouvelles perspectives de recherche.

Afin d'introduire la discussion, je vous présente le résumé de mes 2 expérimentations.

### 11.1 Résumé des résultats de l'expérimentation 1

Nous observons que l'encadrant de Savate interagit davantage verbalement et physiquement avec ses pratiquants comparativement à ses pairs du Kendo et du Iaïdo. Aussi, les types d'interventions majoritairement utilisés par les 3 encadrants sont les démonstrations et le comportement verbal (consignes, encouragements...).

On peut donc penser que les démonstrations et les interventions verbales de l'encadrant en Art martial peuvent avoir un poids pesant sur le niveau émotionnel et sur la perception de l'action du corps du pratiquant.

### 11.2 Résumé des résultats de l'expérimentation 2

Thème 1 : **Le stress et le niveau émotionnel diminuent avec le degré d'expertise**

- Chez les débrouillés, le poids des émotions est présent mais géré de façon différente suivant la pratique.
- Chez les intermédiaires, le poids des émotions est aussi présent mais géré par tous.
- Chez les experts et les encadrants, ils parlent des émotions et des moyens mis en œuvre afin de les gérer en compétition.

Au regard des résultats du thème 1, le poids des émotions occupe une place prépondérante chez tous les acteurs et dans toutes les disciplines mais gérées de façon différente suivant la pratique.

Toutefois, nous constatons que le niveau émotionnel diminue avec le degré d'expertise et réciproquement, la gestion et l'utilisation du stress augmentent avec le degré d'expertise.

## Thème 2 : **Le centre, la concentration, l'équilibre et la visualisation**

- Chez les débrouillés, ceux du Kendo et du Iaido sont centrés sur leur corps avec une nuance chez le sujet en Savate qui s'en détache afin d'observer les actions de l'adversaire.
- Chez les intermédiaires, tous sont orientés sur la visualisation et sur la concentration.
- Chez les experts, ils utilisent la visualisation et l'équilibre pour analyser leur mouvement et celui de leur adversaire.  
Au regard des résultats, la perception de l'action du corps augmente avec le degré d'expertise.
- Chez les encadrants, la concentration offre au corps de la lucidité et à l'esprit de la vacuité afin de percevoir l'action du corps adverse.

Les résultats du thème 2 montrent que la centration sur son corps diminue avec le degré d'expertise. Également, l'expérimentation 2 révèle que la concentration et la perception de l'action du corps augmentent avec le degré d'expertise.

## Thème 3 : **La distance et l'espace**

- Chez les débrouillés, la distance et l'espace sont pris en compte pour percevoir l'action du corps de l'adversaire.
- Chez les intermédiaires, la distance et l'espace sont associés et servent de repères pour attaquer l'adversaire de façon réglementaire. La distance et l'espace sont donc pris en compte dans la perception de l'action de leur propre corps et de celle de l'adversaire.

- Chez les experts, l'espace sert de repère pour percevoir l'action de leur propre corps dans les déplacements. Et la distance est exploitée afin de toucher l'adversaire.

La distance et l'espace jouent un rôle dans la perception de l'action de leur corps et de celle de leur adversaire.

- Chez les encadrants, la distance et l'espace sont gérés afin de percevoir l'action du corps de l'adversaire.

On remarque aussi que la distance est utilisée afin de perturber la perception de l'adversaire sur l'action du corps.

Les résultats du thème 3 révèlent que la prise en compte et la gestion de la distance et de l'espace dans la perception de l'action du corps augmentent avec le degré d'expertise.

#### Thème 4 : **Le rapport corps, esprit, cerveau, la posture du schéma corporel**

- Chez les débrouillés, le schéma corporel est pris en compte dans la perception de l'action du corps. Aussi, les débrouillés prennent conscience que la pratique améliore le niveau de perception du schéma corporel.
- Chez les intermédiaires, la représentation du schéma corporel doit être modifiée pour se mouvoir dans les Arts martiaux et pour se faire, le rapport corps-esprit-cerveau est alors évoqué. Aussi, l'objet (le sabre) semble inclus dans le schéma corporel car il fait partie intégrante du corps.



La posture du schéma corporel et le rapport corps-esprit-cerveau sont pris en compte dans la perception de l'action de son corps propre et de son prolongement.

- Chez les experts, la notion de posture du schéma corporel est intégrée dans la perception de l'action de son propre corps et de celle de l'adversaire.

Et le rapport corps-esprit-cerveau est pris en compte mais semble se réduire au corps et à l'esprit afin d'améliorer la vitesse de perception de l'action du corps.

- Chez les encadrants, le rapport corps-esprit-cerveau s'associe à la posture du schéma corporel dans la perception de l'action du corps. Nous soulignons que la posture du schéma corporel est aussi évoquée mais de façon plus précise par rapport aux autres statuts.

Les résultats du thème 4 montrent que la qualité de prise en compte du rapport corps-esprit-cerveau et de la posture du schéma corporel dans la perception de l'action du corps augmente avec le degré d'expertise.

#### Thème 5 : **Le temps et le rythme**

- Chez les débrouillés, le temps et le rythme sont pris en compte chez l'adversaire afin de trouver sa propre cadence.

Le temps et le rythme sont subis par les débrouillés pour la perception de l'action du corps de l'adversaire puis de son propre corps.

- Chez les intermédiaires, le temps et le rythme sont pris en compte chez l'adversaire afin de l'utiliser contre lui.

Le temps et le rythme sont utilisés par les intermédiaires dans la perception de l'action du corps de l'adversaire puis de son propre corps.

- Chez les experts, le rythme et le temps sont imposés à l'adversaire. Le temps et le rythme sont donc maîtrisés par les experts dans la perception de l'action du corps de l'adversaire.
- Chez les encadrants, le temps et le rythme sont des éléments à incorporer dans la perception et la perfection de l'action de son propre corps.

Les résultats du thème 5 soulignent que le niveau de maîtrise du temps et du rythme augmente avec le degré d'expertise.

### 11.3 Croisement des résultats aux éléments du corpus

Après avoir dévoilé les résultats de mes expérimentations, je souhaite les discuter aux éléments du corpus. Ces croisements permettront d'observer si mes résultats sont différents, en accord ou en désaccord, ou prolongent les éléments de la littérature et d'expliquer ces variations.

Pour ce faire, nous vous présentons 5 tableaux qui comportent les résultats et les thèmes des expérimentations, les thèmes de la problématique et les éléments du corpus.

Dans le 1<sup>er</sup> tableau : **Le rapport corps, esprit, cerveau, la posture du schéma corporel** et les représentations du corps.

Dans le 2<sup>ème</sup> tableau : **Le stress et le niveau émotionnel diminuent avec le degré d'expertise** et le lien entre émotion et perception de l'action du corps.

Dans le 3<sup>ème</sup> tableau : **La distance et l'espace**, la vitesse de perception et de lecture de l'action du corps adverse et le réseau attentionnel et l'anticipation.

Dans le 4<sup>ème</sup> tableau : **Le centre, la concentration, l'équilibre et la visualisation** Les représentations du corps et la vitesse de perception et de lecture de l'action du corps adverse.

Et dans le 5<sup>ème</sup> tableau : **Le temps et le rythme** et la vitesse de perception et de lecture de l'action du corps adverse et le réseau attentionnel et l'anticipation.

<p><b>Synthèse du Corpus</b></p> <p>Le degré d'expertise de l'encadrant influence la nature et les objectifs des savoirs à enseigner ainsi que la perception de l'action du corps qu'il a de son apprenant.</p>	<p><b>Thème de la problématique</b></p> <p>Les représentations du corps</p> <hr/> <p><b>Thème de l'expérimentation</b></p> <p><b>Le rapport corps, esprit, cerveau, la posture du schéma corporel</b></p>
<p><b>Éléments du Corpus</b></p> <p>Dans la littérature, Touboul souligne que l'expertise de l'encadrant dans la pratique influence la nature et l'objectif des savoirs à enseigner. Aussi, Durey montre que l'absence d'expériences et de pratiques pourrait rendre plus difficile la tâche de l'encadrant à percevoir l'action du corps de l'élève, à ne pas rentrer dans le détail des contenus et donc à ne pas lui apporter des remédiations.</p>	
<p><b>Résultats des expérimentations</b></p> <p>Dans l'expérimentation 1, nous avons observé que les types d'interventions majoritairement utilisés par les 3 encadrants experts sont les démonstrations et le comportement verbal (consignes, encouragements...).</p> <p>Nous avons aussi découvert que l'encadrant de Savate interagit davantage avec ses pratiquants que les encadrants du Kendo et du Iaido.</p> <p>En détail, nous observons dans l'expérimentation 2 que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les débrouillés tiennent compte du schéma corporel dans la perception de l'action du corps. Aussi, ils prennent conscience que la pratique améliore le niveau de perception du schéma corporel.</li> <li>- Chez les intermédiaires, la représentation du schéma corporel doit être modifiée pour se mouvoir dans les Arts martiaux et pour ce faire, le rapport corps-esprit-cerveau est alors évoqué. Aussi, l'objet (le sabre) semble inclus dans le schéma corporel car il fait partie intégrante du corps. La posture du schéma corporel et le rapport corps-esprit-cerveau sont pris en compte dans la perception de l'action de son corps propre et de son prolongement.</li> <li>- Les experts intègrent la notion de posture du schéma corporel dans la perception de l'action de son propre corps et de celle de l'adversaire. Et le rapport corps-esprit-cerveau est pris en compte mais semble se réduire au corps et à l'esprit afin d'améliorer la vitesse de perception de l'action du corps.</li> <li>- Les encadrants associent le rapport corps-esprit-cerveau à la posture du schéma corporel dans la perception de l'action du corps.</li> </ul> <p>En résumé, nous remarquons que la posture du schéma corporel et la perception de l'action du corps sont évoquées par tous mais de façon plus précise chez les experts.</p>	
<p><b>Croisements et conclusions</b></p> <p>Durey explique que l'expertise aide l'encadrant à apporter des remédiations à ses apprenants.</p> <p>Dans l'expérimentation 1, on remarque que l'encadrant « expert » en Savate interagit plus avec ses apprenants que ses pairs en kendo et en Iaido. Les résultats de l'expérimentation 1 s'accordent avec les études de Durey mais une variation s'observe chez l'encadrant en Savate.</p> <p>Touboul dit que la complexité des savoirs à enseigner augmente avec le degré d'expertise de l'encadrant.</p> <p>Dans l'expérimentation 2, on constate que tous les pratiquants (du débrouillé à l'expert) ont acquis des notions complexes sur la perception de l'action du corps et du schéma corporel. Ainsi, les résultats de l'expérimentation 2 confirment les éléments de Touboul.</p> <p>Au regard du croisement entre le corpus et les résultats de l'étude, nous pouvons affirmer que la qualité de perception de l'action du corps et des remédiations augmente avec le degré d'expertise de l'encadrant.</p>	

Tableau 28. Croisement entre les résultats et les éléments du corpus

<p><b>Synthèse du Corpus</b></p> <p>La gestion des émotions et l'anticipation de l'action du corps de l'adversaire augmentent avec le degré d'expertise.</p>	<p><b>Thèmes de la problématique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le lien entre émotion et perception de l'action du corps.</li> </ul>
<p><b>Éléments du Corpus</b></p> <p>Dans une étude chez des pratiquants en karaté, Dosil et Contiero montrent que par l'entraînement, l'expert parvient à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se concentrer sur l'anticipation de l'action de l'adversaire.</li> <li>- Gérer ses émotions.</li> <li>- Activer des neurones miroirs pour l'aider à ressentir ce que l'adversaire ressent ou va faire.</li> </ul>	<p><b>Thème de l'expérimentation</b></p> <p><b>Le stress et le niveau émotionnel diminuent avec le degré d'expertise.</b></p>
<p><b>Résultats de l'expérimentation 2</b></p> <p>En détail, nous observons que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chez les débrouillés, le poids des émotions est présent mais géré de façon différente suivant la pratique.</li> <li>- Chez les intermédiaires, le poids des émotions est aussi présent mais géré par tous.</li> <li>- Chez les experts et les encadrants, ils parlent des émotions et des moyens mis en œuvre afin de les gérer en compétition.</li> </ul> <p>En résumé, nous remarquons que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le poids des émotions occupe une place prépondérante chez tous les acteurs et dans toutes les disciplines mais gérées de façon différente suivant la pratique.</li> <li>- Le niveau émotionnel diminue avec le degré d'expertise.</li> <li>- La gestion et l'utilisation du stress augmentent avec le degré d'expertise.</li> </ul>	
<p><b>Croisements et conclusions</b></p> <p>Les résultats de l'expérimentation 2 confirment ceux de Dosil et de Contiero mais des variations apparaissent suivant l'Art martial et sur la façon de gérer les émotions.</p> <p>Aussi et, au regard du croisement entre les éléments du corpus et les résultats de l'expérimentation, nous pouvons confirmer que le stress et le niveau émotionnel diminuent avec le degré d'expertise et permettent à l'expert de se concentrer afin d'anticiper l'action du corps de l'adversaire.</p>	

Tableau 29. Croisement entre les résultats et les éléments du corpus

<p><b>Synthèse du Corpus</b></p> <p>La littérature révèle que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La prise d'informations visuelles et motrices se déclenchent plus rapidement avec le degré d'expertise.</li> <li>- La vitesse de perception de la distance et de l'action du corps de l'adversaire augmente avec le degré d'expertise.</li> </ul>	<p><b>Thèmes de la problématique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La vitesse de perception et de lecture de l'action du corps adverse.</li> <li>- Le réseau attentionnel et l'anticipation.</li> </ul>
<p><b>Thème de l'expérimentation</b></p> <p>La distance et l'espace</p>	
<p><b>Éléments du Corpus</b></p> <p>Berthoz dit que la perception est le produit d'une combinaison d'informations visuelles et motrices. Il ajoute que la perception de distance élargit le champ sensoriel de la perception. Krabben montre que la perception des limites d'action du corps et la synchronisation spatio-temporelle augmentent avec le degré d'expertise. Les résultats d'Okurama et de ses collaborateurs révèlent que les experts privilégient deux distances et deux phénomènes de déplacements pour s'approcher et s'éloigner de leur adversaire. De Quel explique que l'expert a un temps d'avance sur l'érudit car il collecte des informations visuelles avant et pendant l'action. De Quel ajoute que la relation perception-action d'un expert dépend de la distance, de l'action et de la réaction de l'adversaire. En kendo, Dietrich et ses collaborateurs font ressortir 3 paramètres pour réguler la distance, la taille de l'arme, les aspects décisionnels, émotionnels et musculo squelettiques.</p>	
<p><b>Résultats de l'expérimentation 2</b></p> <p>En détail, nous observons que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chez les débrouillés, la distance et l'espace sont pris en compte pour percevoir l'action du corps de l'adversaire.</li> <li>- Chez les intermédiaires, la distance et l'espace sont associés et servent de repères pour attaquer l'adversaire de façon réglementaire. La distance et l'espace sont donc pris en compte dans la perception de l'action de leur propre corps et de celle de l'adversaire.</li> <li>- Chez les experts, l'espace sert de repère pour percevoir l'action de leur propre corps dans les déplacements. Et la distance est exploitée afin de toucher l'adversaire. La distance et l'espace jouent un rôle dans la perception de l'action de leur corps et de celle de leur adversaire.</li> <li>- Chez les encadrants, la distance et l'espace sont gérés afin de percevoir l'action du corps de l'adversaire. On remarque aussi que la distance est utilisée afin de perturber la perception de l'adversaire sur l'action du corps.</li> </ul> <p>En résumé, nous remarquons que la gestion du rapport spatio-temporel dans la perception de l'action du corps augmente avec le degré d'expertise.</p>	
<p><b>Croisements et conclusions</b></p> <p>La synchronisation spatio-temporelle et la vitesse de perception de l'action du corps adverse augmentent avec le degré d'expertise. Ainsi, les résultats de l'expérimentation 2 suivent ceux de la littérature.</p>	

Tableau 30. Croisement entre les résultats et les éléments du corpus

<p><b>Synthèse du Corpus</b></p> <p>La littérature révèle deux points :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour que le corps du sujet active ses réseaux moteurs et cérébraux afin de percevoir et d'anticiper les actions de son adversaire, il faut que l'action et la finalité soient comprises.</li> <li>- L'activation cérébrale et la vitesse de réaction augmentent avec le degré d'expertise.</li> </ul>	<p><b>Thèmes de la problématique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les représentations du corps.</li> <li>- Le réseau attentionnel et l'anticipation.</li> <li>- La vitesse de perception et de lecture de l'action du corps adverse.</li> </ul> <p><b>Thème de l'expérimentation</b></p> <p>Le centre, la concentration, l'équilibre et la visualisation</p>
<p><b>Éléments du Corpus</b></p> <p>Tout d'abord, Desmurget dit que le corps fait appel à l'activation automatique des réseaux moteurs et cérébraux pour permettre au combattant d'observer son adversaire afin d'anticiper ses actions. Ensuite Desmurget, Dietrich et Rizzolatti soutiennent l'idée que l'observation d'un sujet de l'action du corps d'autrui entraîne la décharge neuronale à condition que cette action et sa finalité soient comprises. Dans l'article de Dietrich, une étude a été décrite en capoeira et en danse classique sur l'impact du niveau d'expertise des observateurs. En effet, Calvo-Merino montre que les encadrants ont une activation supérieure au niveau des régions pré motrices, pariétales et du STS postérieur à celle d'un observateur classique. Enfin, Polzien affirme que dans les Arts martiaux, le temps de réaction diminue avec le degré d'expertise.</p>	
<p><b>Résultats de l'expérimentation 2</b></p> <p>En détail, les résultats de l'expérimentation montrent que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les débrouillés sont plus centrés sur leur corps que les autres statuts.</li> <li>- Les intermédiaires sont orientés sur la visualisation et la concentration.</li> <li>- Les experts utilisent la visualisation et l'équilibre afin d'observer leur mouvement et celui de leur adversaire.</li> <li>- Et pour les encadrants, la concentration offre au corps de la lucidité et à l'esprit de la vacuité afin de percevoir l'action du corps adverse.</li> </ul> <p>Et en résumé, les résultats de l'étude nous permettent de constater que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La centration sur son propre corps diminue avec le degré d'expertise.</li> <li>- La concentration et la vitesse de perception de l'action du corps augmentent avec le degré d'expertise.</li> </ul>	
<p><b>Croisements et conclusions</b></p> <p>La littérature affirme que l'observation du corps d'autrui augmente avec le degré d'expertise. Ce qui nous aide à penser que l'expert possède une représentation moins centrée sur son corps que celle de l'érudit. Les résultats de l'expérimentation confirment ceux du corpus mais des variations sont à noter en Savate boxe française chez le débrouillé.</p> <p>Aussi, les scientifiques disent que l'activation cérébrale et la vitesse de réaction augmentent avec le niveau d'expertise. L'analyse des entretiens menés auprès des acteurs en Arts martiaux s'accordent partiellement à cette corrélation car elle révèle que la perception de l'action du corps augmente avec le degré d'expertise. En revanche, les résultats sur la vitesse de réaction ne peuvent pas être comparés, car nous ne l'avons pas mesurée.</p>	

Tableau 31. Croisement entre les résultats et les éléments du corps

<p><b>Synthèse du Corpus</b></p> <p>Le corps sensori-moteur incorpore et perçoit dès qu'il attire des sensations. L'activation neurocognitive déclenche une anticipation par la perception de l'activité du corps vivant et se développe avec le degré d'expertise.</p>	<p><b>Thèmes de la problématique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La vitesse de perception et de lecture de l'action du corps adverse.</li> <li>- Le réseau attentionnel et l'anticipation.</li> </ul>
<p><b>Thème de l'expérimentation</b></p> <p><b>Le temps et le rythme</b></p>	
<p><b>Éléments du Corpus</b></p> <p>Tout d'abord, Andrieu explique que le tact débute lorsque le corps réceptionne et attire des sensations. Il ajoute que le corps sensori-moteur et non un système de représentations mentales désincarnées, désincorporées, est le fondement de l'activité humaine intelligente, connaissante, consciente/inconsciente.</p> <p>Andrieu prouve aussi que dans les situations d'expertises motrices, l'activation neurocognitive déclenche une anticipation par la perception de l'activité du corps vivant.</p> <p>Enfin, Berthoz dit que les neurones miroirs se développent par l'entraînement et par imitation de gestes sous la conduite de son encadrant. Et, il affirme que le cerveau d'un sujet utilise ses réseaux neuronaux pour coder, trier et simuler des actions afin d'anticiper.</p>	
<p><b>Résultats de l'expérimentation 2</b></p> <p>En détail, l'étude montre que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les débrouillés subissent le temps et le rythme, ce qui les perturbent dans la perception de l'action du corps.</li> <li>- Les intermédiaires utilisent le temps et le rythme afin de percevoir l'action du corps de l'adversaire puis de leur propre corps.</li> <li>- Les experts maîtrisent le temps et le rythme dans la perception de l'action du corps de l'adversaire.</li> <li>- Les encadrants incorporent le temps et le rythme pour mieux percevoir l'action de leur propre corps afin d'agir face à leur adversaire.</li> </ul> <p>Et en résumé, les résultats soulignent que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le niveau de maîtrise du temps et du rythme augmente avec le degré d'expertise.</li> <li>- L'incorporation des sensations liées au temps et au rythme de l'adversaire augmente avec le niveau d'expertise.</li> </ul>	
<p><b>Croisements et conclusions</b></p> <p>Andrieu dit que le corps commence à percevoir dès qu'il réceptionne des sensations. Nos résultats suivent partiellement cette idée. Seul l'encadrant en Kendo explique qu'il incorpore des sensations liées au temps et au rythme afin de mieux percevoir l'action de leur corps et de celui de leur adversaire.</p> <p>Andrieu et Berthoz affirment que l'activité neurocognitive permettant d'anticiper l'action du corps adverse augmente avec le degré d'expertise. Les résultats de l'étude confirment cette affirmation.</p>	

Tableau 32. Croisement entre les résultats et les éléments du corpus

## 11.4 Résumé du croisement entre le corpus et les résultats

Ces mises en tension montrent que les résultats de mes 2 expérimentations confirment les éléments du corpus mais des variations s'observent.

Nous allons procéder à 2 relevés pour mettre en évidence les similitudes et les variations entre le corpus et les résultats.

### 11.4.1 Relevé des similitudes entre le corpus et les résultats

- La qualité de perception de l'action du corps et des remédiations augmente avec le degré d'expertise de l'encadrant.
- Le stress et le niveau émotionnel diminuent avec le degré d'expertise
- La vitesse de perception de l'action du corps adverse augmente avec le degré d'expertise.
- Le schéma corporel se décentre du corps avec le degré d'expertise

### 11.4.2 Relevé des variations entre le corpus et les résultats

Alors que les résultats confirment les éléments du corpus, des variations s'observent entre les statuts et entre les Arts martiaux :

- La façon de gérer et d'utiliser les émotions est différente suivant l'Art martial.
- Chez le débrouillé en Savate, la représentation est décentrée du corps
- Le corps entre en phase de perception dès qu'il réceptionne des sensations. Nos résultats confirment partiellement cette idée.

Afin d'expliquer les similitudes et les variations entre le corpus et les résultats, nous proposons de procéder à des comparaisons entre les éléments de la problématique et les variables de notre recherche (Statut et Art martial).



## 11.5 Comparaisons des thèmes de la problématique et des résultats par Art martial

À l'aide d'un tableau, voici les croisements que nous avons obtenus :

Thèmes de la problématique	Kendo	Iaïdo	Savate
La vitesse de perception et de lecture de l'action du corps adverse	<p>Elle augmente quantitativement et qualitativement avec le degré d'expertise :</p> <p>Nous remarquons que le regard se redresse et que la prise d'informations augmente avec le degré d'expertise. Aussi, nous observons que la qualité de lecture et de perception se fluidifie et se précise avec le degré d'expertise.</p>	<p>Elle augmente car le champ visuel du pratiquant s'élargit avec le degré d'expertise :</p> <p>Nous remarquons que la visualisation devient périphérique et que la prise d'informations augmente avec le degré d'expertise.</p>	<p>Elle augmente avec le degré d'expertise :</p> <p>Nous remarquons que la visualisation se décentre, l'automatisation des gestes et la prise d'informations augmentent avec le degré d'expertise.</p>
Le lien entre émotion et perception de l'action du corps	<p>Le poids des émotions sur la perception de l'action du corps diminue avec le degré d'expertise.</p> <p>Nous remarquons que les combattants mettent en œuvre des moyens pour gérer leurs émotions afin de mieux percevoir l'action du corps. Aussi, nous observons que les pratiquants mettent en tension le corps, la conscience et le cerveau afin de percevoir l'action du corps. Nous pouvons donc constater que cette mise en œuvre et cette mise en tension augmentent avec le degré d'expertise.</p>	Même constat qu'en Kendo.	<p>L'impact des émotions négatives sur la perception de l'action du corps diminue avec le degré d'expertise.</p> <p>Nous remarquons que les boxeurs se servent des émotions de l'adversaire pour le perturber et l'attaquer.</p> <p>Nous constatons donc que l'utilisation des émotions sur la perception de l'action du corps augmente avec le degré d'expertise.</p>
Le réseau attentionnel et l'anticipation	<p>Le réseau et le niveau attentionnel augmentent avec le degré d'expertise.</p> <p>Nous remarquons que l'attention portée sur son corps, sur celui de son adversaire, sur le rythme de l'affrontement et sur le mouvement augmentent avec le degré d'expertise. Le développement du réseau attentionnel permet d'augmenter l'anticipation des actions du corps de l'adversaire.</p>	<p>Même constat qu'en Kendo.</p> <p>Nous soulignons que l'attention portée sur la visualisation, sur le mouvement, sur la méditation, sur soi (corps, et esprit) et sur les adversaires imaginaires augmente avec le degré d'expertise.</p>	<p>Même constat qu'en Kendo.</p> <p>Nous constatons que l'attention portée sur la visualisation, le mental, la répétition des gestes, l'action de son corps et celle de son adversaire augmente avec le degré d'expertise.</p>

Les représentations du corps	<p>Le schéma corporel se décentre du corps avec le degré d'expertise.</p> <p>Nous remarquons que la représentation du corps sert de repères pour se déplacer et occuper l'espace afin de toucher l'adversaire.</p>	<p>Le lien entre le schéma corporel, l'esprit et le cerveau augmente avec le degré d'expertise.</p> <p>Nous remarquons que le schéma corporel est conscientisé, exploité, et associé à l'esprit et au cerveau.</p>	<p>Avec le degré d'expertise, le schéma corporel se décentre du corps propre pour se concentrer sur l'action des 2 corps.</p> <p>Nous remarquons que la représentation du corps sert de repères pour se déplacer et occuper l'espace afin de toucher l'adversaire. Aussi, nous observons que le schéma corporel est associé à l'esprit et au cerveau.</p>
------------------------------	--	--	---

Tableau 33. Croisement entre les thèmes de la problématique et des Arts martiaux

Dans les 3 Arts martiaux, nous constatons que la vitesse de perception et de lecture de l'action du corps augmente avec le degré d'expertise.

Plus précisément, nous observons que le regard se redresse, la visualisation s'élargit et la prise d'informations augmentent avec le degré d'expertise.

Dans les 3 Arts martiaux, le poids des émotions sur la perception de l'action du corps diminue avec le degré d'expertise mais une variation s'observe en Savate. Les boxeurs exploitent les émotions de stress de l'adversaire pour le déstabiliser et l'attaquer.

Dans les 3 Arts martiaux, le réseau attentionnel et l'anticipation augmentent avec le degré d'expertise mais des variations s'observent.

En effet, on constate que suivant l'Art martial, l'attention est davantage portée sur un des éléments du réseau attentionnel (visualisation, mouvement, action du corps...).

Le Kenshi a tendance à se concentrer sur le rythme de l'affrontement, le pratiquant du Iaïdo sur lui-même (corps et esprit) et le boxeur sur les actions du corps de l'adversaire.

En kendo et en Savate, avec le degré d'expertise, le schéma corporel s'ouvre sur son environnement afin d'absorber des informations mais une variation s'observe chez le débrouillé en Savate.

Afin de détailler les variations entre les statuts, nous allons procéder aux croisements suivants.

### 11.6 Comparaisons des thèmes de la problématique et des résultats par Statut

Voici un second tableau qui montre des croisements plus approfondis :

Thèmes de la problématique	Débrouillé	Intermédiaire	Expert	Encadrant
La vitesse de perception et de lecture de l'action du corps adverse	La vitesse de perception est perturbée par le rythme de l'affrontement et empêche la lecture de l'action adverse.	La vitesse de perception et de lecture permet de lire l'action du corps adverse et de son propre corps.	La vitesse de perception et de lecture du corps adverse et de son propre corps est rapide et fluide.	La vitesse de perception et de lecture de son propre corps et du corps adverse est incorporée et automatique.
Le réseau attentionnel et l'anticipation	Le réseau attentionnel est centré sur son propre corps et empêche l'anticipation de l'action du corps adverse.	Le réseau attentionnel est concentré sur la visualisation de l'action du corps adverse.	Le réseau attentionnel est porté sur l'équilibre et la visualisation corporelle afin d'anticiper l'action du corps adverse.	Le réseau attentionnel tient compte du corps et de l'esprit pour permettre l'anticipation de l'action du corps adverse.
Le lien entre émotion et perception de l'action du corps	L'émotion semble être gérée mais rend difficile la perception de l'action du corps.	Le lien entre émotion et perception de l'action du corps est visible et verbalisé.	Le lien entre émotion et perception de l'action du corps est conscientisé et maîtrisé.	Le lien entre émotion et perception de l'action du corps est intégré et automatisé.
Les représentations du corps	La notion du schéma corporel est comprise mais perfectibles.	La notion du schéma corporel est intégrée pour se déplacer dans l'espace et percevoir l'action de son corps.	La notion du schéma corporel est maîtrisé et l'expert l'associe au corps et à l'esprit.	Le schéma corporel est associé au corps, à l'esprit et au cerveau.

Tableau 34. Croisement entre les thèmes de la problématique et des Statuts

Nous remarquons dans le tableau 34 que les thèmes de la problématique ont une résonance différente suivant les statuts des pratiquants :

- La vitesse de perception et de lecture de l'action du corps adverse s'automatise et augmente avec le degré d'expertise.
- Le réseau attentionnel s'élargit et l'anticipation augmente avec le degré d'expertise.
- Le lien entre émotion et perception de l'action du corps se complémente et se renforce avec le degré d'expertise.
- Le niveau d'intégration d'informations sensorielles du schéma corporel augmente avec le degré d'expertise.

Nous constatons que le niveau de gestion et d'intégration d'informations sensorielles, émotionnelles, et le niveau de perception et d'anticipation augmentent avec le degré d'expertise.

Ainsi, le croisement entre les thèmes de la problématique et le « statut » confirme les éléments du corpus. Mais une variation s'observe sur la notion de perception. La littérature explique que pour tous les pratiquants, la perception débute dès l'incorporation des sensations. Mais seul le statut « encadrant » en Iaïdo a réussi à le verbaliser pendant l'entretien.

D'ailleurs, le niveau de conscientisation et de verbalisation du pratiquant pourrait être une piste de réflexion afin de répondre à cette variation.

### 11.7 Explications des variations entre le corpus et les résultats

Nous avons relevé 3 variations expliquées ci-dessous :

1/ Entre le corpus et les résultats, une première variation a été observée sur la façon dont les pratiquants gèrent leurs émotions.

Le corpus dit que le niveau émotionnel et le stress diminuent avec le degré d'expertise. À l'issue du croisement entre les thèmes de la problématique, les statuts et les Arts martiaux, nous constatons que nos résultats

confirment les éléments du corpus mais des variations s'observent dans la façon des pratiquants à gérer et à utiliser leurs émotions suivant l'Art martial. Afin d'expliquer ces différences, nous avons présenté deux tableaux comparatifs 33 et 34.

En effet, le tableau 33 indique que les boxeurs (Savate) utilisent les émotions de l'adversaire pour le déstabiliser afin de l'attaquer contrairement aux autres pratiquants issus du Kendo et du Iaïdo.

Lorsqu'on se penche sur la nature des Arts martiaux, nous pouvons tenter de l'expliquer :

- En Iaïdo, il n'y a pas d'adversaire visible donc il est impossible d'exploiter les émotions de ce dernier.
- En Kendo, il y a un adversaire mais les visages des Kenshi sont masqués par un casque.
- En Savate, à l'entraînement les boxeurs n'ont pas de casque, les expressions du visage et les émotions (stress, peur, colère...) sont donc visibles et exploitables.

2/ Entre le corpus et les résultats s'est révélée une deuxième variation sur la représentation du corps.

La littérature dit que les représentations du corps se décentrent avec le degré d'expertise. Les résultats du tableau 34 confirment les éléments du corpus et révèlent aussi que le lien entre le schéma corporel, l'esprit et le cerveau augmente avec le degré d'expertise.

Toutefois une variation s'observe dans les résultats en Savate car le débrouillé possède une représentation qui se décentre du corps.

Nous pouvons tenter de l'expliquer en évoquant deux idées :

- Le niveau de perception de l'action du corps du débrouillé en Savate est particulièrement élevé par rapport à son statut.

- La pratique de la Savate appelle les pratiquants à mobiliser tous les segments corporels pour toucher, donc à décentrer du corps le schéma corporel.

3/ Entre le corpus et les résultats, nous avons observé une troisième variation sur la perception de l'action du corps.

La littérature dit que le corps entre en phase de perception dès qu'il réceptionne des sensations. Les résultats du tableau 34 indiquent que les encadrants lient le schéma corporel au corps, à l'esprit et au cerveau. Les résultats montrent aussi que le niveau d'intégration d'informations sensorielles augmente avec le degré d'expertise. Par conséquent, nos résultats confirment la littérature mais une variation s'observe.

Les résultats de l'expérimentation montrent que seul le sujet encadrant en Kendo est parvenu à verbaliser l'incorporation des sensations liées au temps et au rythme afin de mieux percevoir l'action de son propre corps et de celui de son adversaire. Les autres encadrants et experts n'ont pas réussi à le verbaliser explicitement.

Plusieurs raisons peuvent l'expliquer comme le manque de connaissance du concept d'intégration d'informations sensorielles, le manque d'opportunité dans l'entretien pour l'expliquer ou la difficulté de l'exprimer.

Pour résumer, la littérature et les résultats confirment dans les 3 Arts martiaux qu'avec le degré d'expertise, les éléments ci-dessous augmentent :

- La vitesse de perception et de lecture de l'action du corps adverse
- La gestion des émotions
- Le réseau attentionnel et l'anticipation
- La décentration du schéma corporel
- Le niveau des savoirs à enseigner et la qualité des remédiations de l'encadrant

- À l'issue de la discussion et des croisements entre les éléments du corpus et les résultats des expérimentations, nous pouvons affirmer que les résultats confirment la littérature mais des variations s'observent entre les Arts martiaux, entre les Statuts et entre les thématiques du corpus.

## 12. Conclusion

L'étude que nous avons menée avait pour objectif de nous éclairer sur la perception de l'action du corps des pratiquants et des encadrants en Kendo, Iaido et en Savate Boxe française. En nous appuyant sur les travaux des auteurs en neurosciences et en émergence, nous avons mis en lumière les liens entre les émotions, les sensations, le schéma corporel, l'expertise et la perception de l'action du corps adverse dans les Arts martiaux. Dans notre corpus, nous avons pu découvrir les facteurs qui influencent la perception de l'action du corps, une notion complexe qui demande une certaine maturité des sujets. En revanche, dans la littérature scientifique, les niveaux intermédiaires ne sont pas mis en avant.

Nous avons donc centré notre recherche sur un public de niveau hétérogène d'adultes pour lesquels la notion de distance est essentielle dans leur Art martial.

La littérature scientifique étudiant les mécanismes d'intégration d'information sensorielles extéroceptives et proprioceptives s'accordent à dire que la gestion des émotions augmente avec le degré d'expertise. La représentation du corps est moins importante chez un sujet neutre que chez un expert. Et aussi, que l'expertise de l'encadrant joue un rôle primordial dans la perception de l'action du corps du pratiquant sur le plan émotionnel et physique.

L'exploration de la dimension qualitative de notre recherche permet d'accéder à la relation entre l'apprenant et l'encadrant, au lien entre le ressenti corporel, la conscience et l'esprit du sujet. Et ainsi, d'ouvrir sur des

pistes d'enseignement inhérents à la perception de l'action du corps dans les Arts martiaux et pour un public hétérogène.

Les résultats des entretiens et des films réalisés dans notre recherche auprès des pratiquants et des encadrants en Kendo, Iaïdo et Savate vérifient les éléments du corpus.

En effet, nous avons constaté que la qualité de perception de l'action du corps et des remédiations augmente avec le degré d'expertise de l'encadrant. Également, le stress et le niveau émotionnel diminuent avec le degré d'expertise. La vitesse de perception de l'action du corps adverse augmente avec le degré d'expertise. Et enfin que le schéma corporel se décentre du corps avec le degré d'expertise.

En interrogeant des sujets de niveau hétérogène, nous affirmons aussi que nos expérimentations complètent les éléments du corpus car des variations s'observent. Effectivement, les résultats de notre étude offrent un éclairage supplémentaire sur les différences entre les statuts et les Arts martiaux. En fonction du niveau des pratiquants et de la discipline, nous avons remarqué des différences sur la façon de gérer et d'utiliser les émotions, aussi sur la décentration du schéma corporel et sur le moment de l'entrée en phase de perception de l'action du corps adverse.

Afin de confirmer et d'approfondir ce complément d'informations sur les aspects émotionnels, perceptuels et de distance, il semble justifié d'enrichir nos perspectives de recherche vers un public plus large et vers un Art martial de préhension.

Cet approfondissement demande une étude d'observation quantitative et une évaluation qualitative et neuronale sur les émotions vécues par le combattant en action.

Il est vrai qu'en milieu professionnel, des outils d'enquête comme l'entretien ou la vidéo sont déjà déployés. Mais nous suggérons aussi que dans les milieux de sport amateurs ou d'EPS, l'observation des émotions peut facilement s'effectuer par un tiers ou un appareil. Et que l'exploitation de ces images et des interviews par un guide d'entretien pourraient favoriser



la prise de conscience du pratiquant et des remédiations sur la gestion de ses émotions et la perception de l'action du corps adverse.

Dans les résultats, il est à souligner que le visionnage et les entretiens auprès des pratiquants leur ont fait prendre conscience de leurs erreurs en termes, d'attitudes, de prise de distance et de mouvements. Et du côté des encadrants, de constater parfois, qu'ils faisaient ce qu'ils disaient de ne pas faire aux apprenants et ainsi de se rendre compte aussi de leurs erreurs.

Les prochaines recherches pourraient étendre l'expérimentation de visionnage et d'entretien en début, milieu et fin de saison sportive. Elles pourraient s'opérer dans des contextes d'entraînement, de passage de grades et de compétition afin de mesurer l'impact de l'encadrant expert sur le niveau émotionnel et de lecture de son apprenant sur l'action du corps adverse dans un cadre différent. Aussi, et à la suite des expérimentations, des grilles ont été construites pour croiser les comportements des pratiquants de niveau hétérogène aux thèmes inhérents à la perception de l'action et aux émotions. Ainsi, les grilles de notre étude (Tab. 33 et 34) pourraient servir de modèle pour l'encadrant afin de diagnostiquer le niveau émotionnel et perceptuel de l'apprenant.

Cette recherche dans les Arts martiaux nous a convaincu de l'influence du degré d'expertise sur la perception de l'action du corps et propose aux encadrants des outils d'observation, d'analyses et d'évaluation simples à mettre en œuvre.

## Bibliographie

- Adrian, M. (1947).  
The physiological background of perception. Oxford: Clarendon Press.
- Ajuriaguerra J. (1989).  
Les prémices de l'organisation de la personnalité et de la socialisation (résumé des cours de 1977-1978). In: *Bulletin de psychologie*, tome 42 n°391, 1989. L'enseignement de Julian de Ajuriaguerra (1976-1981) pp. 597-615.
- Andrieu, B. (2021).  
*L'éveil des signes émergents de son vivant*, Paris : Édition L'harmattan.
- Andrieu, B. (dir) (2010).  
*Philosophie du corps*. Expériences, interactions et écologie corporelle, Paris : Vrin, 382
- Benoît, L., Dériaz, D., Poussin, B., Dénervaud, H., et al. (2016).  
*Temps temporalités et intervention en EPS et en sport*. Association pour la recherche sur l'intervention en sport, Berne.
- Bernstein, N., A. (1967).  
– *The co-ordination and regulation of movements*, Oxford, Pergamon press.
- Berthoz, A. (1997).  
*Le sens du mouvement*, Paris : Édition Odile Jacob
- Berthoz, A. (2008).  
Physiologie de la perception et de l'action, *L'annuaire du Collège de France*, 108 | 2008, 303-327.
- Bolander, R. P., Neto, O. P., & Bir, C. A. (2009).  
The effects of height and distance on the force production and acceleration in martial arts strikes. *Journal of sports science & medicine*, 8(CSSI3), 47–52.

Bouthier, D. (2016).

« Initiation et perfectionnement en sports collectifs : développer la pertinence des prises de décision en jeu, en lien avec les autres composantes de l'action », *eJRIEPS*, 38. <http://journals.openedition.org/eJRIEPS/882> ; DOI : 10.4000/ejrieps.882

Brière-Guenoun, F., Perez, S. & Durey, A. (2007).

Étude exploratoire des connaissances mécaniques mobilisées par les enseignants d'EPS : Les conceptions des conseillers pédagogiques. *Movement & Sport Sciences*, 61, 9-23. <https://doi.org/10.3917/sm.061.0009>

Brown, N. (2001). Edward T. Hall, *Proxemic Theory*, (1966).

*CSISS Classics. UC Santa Barbara: Center for Spatially Integrated Social Science*. Retrieved from <https://escholarship.org/uc/item/4774h1rm>

Calvo-Merino, Beatriz & Glaser, Daniel & Grèzes, Julie & Passingham, R.E. & Haggard, P. (2005).

Action Observation and Acquired Motor Skills: An fMRI Study with Expert Dancers. *Cerebral cortex* (New York, N.Y.: 1991). 15. 1243-9. 10.1093/cercor/bhi007.

Contiero, D., Kosiewicz, J., & Baker, J. (2018).

Karate: emotions and movement anticipation. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 79(1), 62-71. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2018-0021>

Damasio, A., R. (1999).

*Le sentiment même de soi*. Paris : Édition Odile Jacob

Damasio, A. R., Tranel, D., & Damasio, H. (1990).

Individuals with sociopathic behavior caused by frontal damage fail to respond autonomically to social stimuli. *Behavioural brain research*, 41(2), 81-94. [https://doi.org/10.1016/0166-4328\(90\)90144-4](https://doi.org/10.1016/0166-4328(90)90144-4)

Darwin, C. (1955).

*The expression of the emotions in man and animals*. New York: Philosophical Library. (Originally published, 1872).

Decety, J., & Grèzes, J. (1999).

Neural mechanisms subserving the perception of human actions. *Trends in cognitive sciences*, 3(5), 172-178. [https://doi.org/10.1016/s1364-6613\(99\)01312-1](https://doi.org/10.1016/s1364-6613(99)01312-1)

Decety, J., & Jackson, P. L. (2004).

The Functional Architecture of Human Empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100.  
<https://doi.org/10.1177/1534582304267187>

De La Fonchais, R. (2020).  
Ce que nos décisions doivent à nos émotions. Sous l'emprise des émotions. *Revue Pop sciences*. [https://cellar-c2.services.clever-cloud.com/s3.popsociences.universite-lyon.fr/uploads/2022/03/udl\\_psm-hs\\_emotions2022.pdf](https://cellar-c2.services.clever-cloud.com/s3.popsociences.universite-lyon.fr/uploads/2022/03/udl_psm-hs_emotions2022.pdf)

Delignières, D. (2004).  
L'approche dynamique du comportement moteur. In J. La Rue & H. Ripoll (Eds), *Manuel de Psychologie du Sport, tome 1* (pp. 65-80). Paris : Éditions Revue EPS

De Quel, Ó. M., & Bennett, S. (2019).  
Perceptual-cognitive expertise in combat sports: a narrative review and a model of perception-action. [Habilidades perceptivo-cognitivas en deportes de combate : una revisión narrativa y un modelo de percepción-acción]. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*.  
<http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2019.05802>

Dietrich, Bredin J., Hanne-ton, S., Megrot, F., & Kerlizin, Y. (2005).  
Modelling and simulation of face-to-face motor activities: A preliminary study  
[https://doi.org/10.1016/s0966-6362\(05\)80458-8](https://doi.org/10.1016/s0966-6362(05)80458-8)

Dietrich, G., Bredin, J., & Kerlirzin, Y. (2010).  
Interpersonal distance modelling during fighting activities, *Motor Control*. 14, 509-527.

Dietrich, G. (2018).  
*Pédagogie didactique et transmission*.

Doan, T. (2013).  
La perception juste en systema : points de vue en première personne. *Movement & Sport Sciences*, 81, 67-77. <https://doi.org/10.3917/sm.081.0067>

Domaneschi, L. (2018).  
Conditioning Weapons: Ethnography of the Practice of Martial Arts Training. *Societies*, 8(3), 80. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/soc8030080>

Dosil, J. (2006).  
*The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.

Dreyfus, H., L., (2010)

In B. Andrieu (Org.), *Philosophie du corps : Une phénoménologie de l'acquisition de l'habileté comme base d'un anti-représentationisme merleau-pontien en sciences cognitives*. (Pp. 136-158). Paris : Vrin, 2010.

Ducourant, T., Vieilledent, S., Kerlirzin, Y., Berthoz, A. (2005).

Timing and distance characteristics of interpersonal coordination during locomotion,

*Neuroscience Letters*, Volume 389, Issue 1, Pp 6-11.

Durey, A. (1997). *Physique pour les sciences du sport*. Paris : Masson.

Edelman, G., M., Tononi, G. (2000).

*Comment la matière devient conscience*. Paris : Édition Odile Jacob

Formis, B. (2009). Richard Shusterman, Conscience du corps. Pour une soma-esthétique. *Mouvements*, 57, 155-

157. <https://doi.org/10.3917/mouv.057.0155>

Ekman, P. (1980)

Asymmetry in facial expression. *Science*, 1980, 209, Pp. 833-834.

Ericsson, K. A., & Chase, W. G. (1982).

Exceptional memory. *American Scientist*, 70(6), Pp. 607-615.

Grafton, S. T., Fagg, A. H. & Arbib, M. A. (1998).

Dorsal premotor cortex and conditional movement selection: a PET functional mapping study. *J. Neurophysiol.* 79, 1092-1097. DOI : 10.1152/jn.1998.79.2.1092

Gallagher, S. & Meltzoff, A. (1996).

Le sens précoce de soi et d'autrui : Merleau- Ponty et les études développementales récentes. In B. Andrieu (Org.), *Philosophie du corps : expériences, interactions et écologie corporelle*. (Pp. 83-127). Paris : Vrin, 2010.

Gervais, R. (2020).

La fascination grandissante des scientifiques pour les émotions. Sous l'emprise des émotions. *Revue Pop sciences*. [https://cellar-c2.services.clever-cloud.com/s3.popsociences.universite-lyon.fr/uploads/2022/03/udl\\_psm-hs\\_emotions2022.pdf](https://cellar-c2.services.clever-cloud.com/s3.popsociences.universite-lyon.fr/uploads/2022/03/udl_psm-hs_emotions2022.pdf)

Guicherd-Callin, L., B. (2009).

[Directrice de recherche, Emilia Kalinova]. Mémoire présenté comme exigence partielle de la maîtrise en kinanthropologie. *Développement d'une*

*échelle de mesure de la complexité de la tâche en savate boxe française.*  
Université du Québec à Montréal.

Gurfinkel, V. S., & Levick, Y. S. (1991).  
Perceptual and automatic aspects of the postural body scheme. In J. Paillard (Ed.), *Brain and space* (Pp. 147–162). Oxford University Press.

Grawitz, M. (1996).  
*Méthodes des sciences sociales.* Paris : Éditions Dalloz.

Grafton, Scott & Fagg, Andrew & Arbib, Michael. (1998).  
Grafton, S. T., Fagg, A. H. & Arbib, M. A. Dorsal premotor cortex and conditional movement selection: a PET functional mapping study. *J. Neurophysiology.* 79, 1092-1097. *Journal of neurophysiology.* 79. 1092-7. 10.1152/jn.1998.79.2.1092.

Head, H., & Holmes, G. (1911).  
Sensory disturbances from cerebral lesions, *Brain*, Volume 34, Issue 2-3, Pp. 102–254, <https://doi.org/10.1093/brain/34.2-3.102>

Legrand, D. (2010).  
In B. Andrieu (Org.), *Philosophie du corps : expériences, interactions et écologie corporelle.* (Pp. 294-311). Paris : Vrin, 2010.

Hediger, H. (1961). The Evolution of Territorial Behavior, in S. L. WASHBURN, *Social Life of Early Man*, New York, Viking Fund Publication in Anthropology, n° 31.

Johnstone A and Marí -Beffa P (2018).  
The Effects of Martial Arts Training on Attentional Networks in Typical Adults. *Front. Psychol.* 9 :80. Doi : 10.3389/fpsyg.2018.00080  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00080/full>

Krabben, K., Orth, D. & van der Kamp, J. (2019).  
Combat as an Interpersonal Synergy : An Ecological Dynamics Approach to Combat  
*Sports. Sports Med* 49, 1825–1836  
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01173-y>  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-019-01173-y>

Ledoux, J. (1998) : *The emotional brain.* Weidenfeld & Nicolson, London.

Legrand, D. (2005).  
Le soi corporel. In B. Andrieu (Org), *Philosophie du corps : expériences, interactions et écologie corporelle.* (Pp. 294-311). Paris Vrin, 2010.

Loudcher, J-F. (2000).

Thèse en vue de l'obtention du doctorat. (Dir) Andrieu, G. *Histoire de la savate, du chausson et de la boxe française (1797-1978)*, Université de Bordeaux.

Loudcher, J-F. (2002).

Mémoire en vue de l'obtention de l'HDR (Dir) Andrieu, G. *Penser les origines du sport : essai de définition historique à la lumière foucauldienne*, Université de Bordeaux.

Kahneman, D. (2000).

Evaluation by moments: Past and future. In D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Choices, values, and frames* (pp. 693-708). New York : Cambridge University Press and the Russell Sage Foundation.

Martinand, J.L. (1994).

La didactique des sciences et de la technologie et la formation des enseignants. *Revue ASTER*, 19, p. 61-75.

Mauss, M. (1934).

Les techniques du corps. In B. Andrieu (Org), *Philosophie du corps : expériences, interactions et écologie corporelle*. (Pp. 294-311). Paris Vrin, 2010.

Merleau Ponty, M. (1934).

L'espace corporel : In B. Andrieu (Org.), *Philosophie du corps : expériences, interactions et écologie corporelle*. (Pp 271-285). Paris : Vrin, 2010.

Merleau Ponty, M. (1945).

*Phénoménologie de la perception* p. 531. Paris : Gallimard, 1985.

Miyake, N., & Norman, D. A. (1979).

To ask a question, one must know enough to know what is not known. *Journal of Verbal Learning & Verbal Behavior*, 18(3), 357-364. [https://doi.org/10.1016/S0022-5371\(79\)90200-7](https://doi.org/10.1016/S0022-5371(79)90200-7)

Okumura, M., Kijima, A., & Yamamoto, Y. (2017).

Perception of Affordances for Striking Regulates. Interpersonal Distance Maneuvers of Intermediate and Expert Players in *Kendo Matches Ecological Psychology*, 29:1, 1-22, DOI

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10407413.2017.1270147>

Okumura M., Kijima, A., Kadota, K., Yokoyama, K., Suzuki, H. & Yamamoto, Y. (2012). A Critical Interpersonal Distance Switches between Two Coordination Modes in *Kendo Matches*.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051877>

Papakitsos, E. (2015).

An Application of Systems Theory to the Perception of Combat in Martial Arts. *International Journal of Martial Arts*. 1. 25-34. <http://doi.org/10.51222/injoma.2015.12.1.25>.

Polzien, A., Guldenpenning, I., Weigelt, M. (2017).

Perception during Action Observation in Combat Sports. 1st Workshop on "Behavior, Emotion and Representation: Building Blocks of Interaction", Bielefeld, Germany. ffhal-01617565f <https://hal.inria.fr/hal-01617565/document> <https://www.cairn.info/revue-movement-and-sport-sciences-2013-3-page-67.htm>

Pradines, M., (2010)

In B. Andrieu (Org.), *Philosophie du corps : Leçon 2 et 3. Les qualités sensibles*. (Pp. 205-227). Paris : Vrin, 2010.

Quidu, M. (2019).

Le mixed martial arts, une « atteinte à la dignité humaine » : Quelques hypothèses sur les fondements de nos jugements moraux. *Déviance et Société*, 43, Pp. 111-151. <https://doi.org/10.3917/ds.431.0111>

Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V., Fogassi, L. (1996).

Premotor cortex and the recognition of motor actions, *Cognitive Brain Research*, Volume 3, Issue 2, Pages 131-141, ISSN 0926-6410, [https://doi.org/10.1016/0926-6410\(95\)00038-0](https://doi.org/10.1016/0926-6410(95)00038-0).

Schöne, M., Seidenbecher, S., Tozzi, L., Kaufmann, J., Griep, H., Fenker, D., Frodl, T., Bogerts, B., & Schiltz, K. (2019).

Neurobiological correlates of violence perception in martial artists. *Brain and behavior*, 9(5), e01276. <https://doi.org/10.1002/brb3.1276> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6520304/>

Spencer, D. C. (2014).

Sensing violence: An ethnography of mixed martial arts. *Ethnography*, 15(2), 232–254. <https://doi.org/10.1177/1466138112471108>

Sherrington (1932)

Prix Nobel de médecine

Terrisse, A. (2001).

*Didactique des disciplines : les références au savoir*. Bruxelles : De Boeck Université.

Touboul, A. (2011).



Les effets de l'expérience et de l'expertise dans les pratiques enseignantes en EPS : étude didactique clinique en Savate Boxe Française. 1 *EFTS - Éducation, Formation, Travail, Savoirs*.

Venturini, P., Amade-Escot, C., & Terrisse, A. (2002). *Études des pratiques effectives & nbsp : l'approche didactique*. Editions La pensée sauvage.

Vidal-Gomel, Christine & Bourmaud, Gaëtan & Munoz, Grégory. (2015). *Systèmes d'instruments, des ressources pour le développement*.

Zanna, O., (2010). Restaurer l'empathie chez les mineurs délinquants. *Collection : Action Sociale*. EAN : 9782100552306. Karate: Emotions and Movement Anticipation. Éditeur : Dunod.

## **Annexes**

### **1. Pré-expérimentation**

#### **1.1 Pré-expérimentation 1**

Afin de me préparer pour mon expérimentation finale, j'ai filmé un stage de savate boxe française et des cours de kendo et de Iaido afin de m'habituer à la vidéo. Cette pré-expérimentation a été faite en novembre 2019.

#### **1.2 Analyses des vidéos en Kendo, Iaido et Savate (13') par rapport à la grille d'observation**

J'ai complété les réponses en notant les minutes. J'ai juste un questionnement sur l'acteur. On remarque que le démonstrateur est évalué et guidé par des personnes assises à la table pour un passage de grade ou une certification. Aussi, le cours tarde à démarrer, et on ne la sent pas sûre d'elle pour les démonstrations. Un manque visible de fluidité dans la

transmission des contenus et les élèves sont plus souvent statiques qu'en mouvement.

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Semi collective débutant	Semi collective Avancés	Aucune		
	<b>13'</b>					
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démo par autre		
	<b>2 (3'34 ;7')</b>	<b>2 (2' ;3' ;4' ;9')</b>	<b>2 (3' ;4' )</b>	<b>1 (11')</b>		
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>2(3' ; 9')</b>	<b>4(3' ;7' ;9' ;11')</b>	<b>3(3' ;4' ; 11')</b>	<b>1 (9')</b>		<b>1(12')</b>
<b>Acteur</b>	Prof	Prof+Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof+élève
				<b>13'</b>		
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble imposé				
		<b>13'</b>				

Tableau 35. Résultats en Kendo

Structure de la séquence B.F

- Échauffement général
- Échauffement spécifique
- Semi-opposition
- Opposition en assaut
- Thèmes abordés : Toucher le 1<sup>er</sup>, de loin, le dernier et casser la distance et rentrer en poings

### Stage milieu fédéral/ Coopyr Sportif

1<sup>ère</sup> vidéo (3'49'') ; Réveil musculaire articulaire et cardio-vasculaire

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Demie collective débutant	Demie collective Avancés	Aucune
	<b>Oui</b>			
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démo par autre
	<b>Oui</b>			

<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>Oui</b>	<b>Oui</b>	<b>Oui</b>	<b>Oui</b>	<b>Oui</b>	<b>12'</b>
<b>Acteur</b>	Prof	Prof+Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof+élève
	<b>Oui</b>					
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble imposé				
		<b>Oui</b>				
<b>Structure du cours</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Échauffement général</b></li> <li>- Échauffement spécifique</li> <li>- Semi-opposition</li> <li>- Opposition en assaut</li> <li>- Thèmes abordés : Toucher le 1<sup>er</sup>, de loin, le dernier et casser la distance et rentrer en poings</li> </ul>					

Tableau 36. Résultats en Savate chez un public jeune

- Quantifier le nombre de chaque critère et le temps écoulé
- Localisation dans l'espace du professeur
- Même structure + Séquence assaut + Kendo
- Stage fédéral et EPS bf
- Entretien (Andrieu)

2<sup>ème</sup> vidéo (Échauffement spécifique ; 13')

Travail technique par 2 : rapidité et la perception visuelle de soi-même et perception de l'action du corps d'autrui (armé fouetté et chassé)

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Demie collective débutant	Demie collective Avancés	Aucune		
	<b>13'</b>					
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démo par autre		
	<b>3(15'')</b>	<b>9(5'')</b>		<b>1(20'')</b>		
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>4 (1')</b>	<b>11(10')</b>	<b>10(5')</b>	<b>3(2')</b>	<b>3(30'')</b>	<b>3(15'')</b>
<b>Acteur</b>	Prof	Prof+Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof+élève
	<b>13'</b>		<b>1(10'')</b>			
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble semi-imposé	Ensemble imposé			
			<b>13'</b>			
<b>Structure du cours</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement général</li> <li>- <b>Échauffement spécifique</b></li> <li>- Semi-opposition</li> <li>- Opposition en assaut</li> <li>- Thèmes abordés : Toucher le 1<sup>er</sup>, de loin, le dernier et casser la distance et rentrer en poings</li> </ul>					

Tableau 37. Résultats en Savate chez un public jeune

Localisation : Face (1') et entre les élèves (12')

### 3<sup>ème</sup> vidéo (7'6''), travail technique par 2

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Demie collective débutant	Demie collective Avancés	Aucune		
	<b>Oui</b>					
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démonstration par autre		
	<b>Oui</b>					
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>Oui</b>	<b>Oui</b>	<b>Oui</b>	<b>Oui</b>		<b>Oui « précis, plus rapide »</b>
<b>Acteur</b>	Prof	Prof+Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof+élève
	<b>Oui</b>	<b>Oui</b>				
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble semi-imposé	Ensemble imposé			
			<b>Oui</b>			
<b>Structure du cours</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement général</li> <li>- <b>Échauffement spécifique</b></li> <li>- <b>Semi-opposition</b></li> <li>- Opposition en assaut</li> <li>- Thèmes abordés : toucher le 1<sup>er</sup>, de loin, le dernier et casser la distance et rentrer en poings</li> </ul>					

Tableau 38. Résultats en Savate chez un public jeune

### 4<sup>ème</sup> vidéo (Alexis 2, entraîneur de club, travail technique et de perception)

Travail technique et de perception par 2 :

- 1/ Coup d'arrêt, percevoir rapidement l'action du corps d'autrui et réagir aussitôt
- 2/ Travail d'anticipation et de double perception (distinguer feinte et attaque)
- 3/ Assaut libre (toucher de loin)

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Demie collective débutant	Demie collective Avancés	Aucune		
	<b>13'</b>					
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démonstration par autre		
	<b>8 (3')</b>					
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>5 (30'')</b>	<b>9 (4')</b>	<b>4 (30'')</b>	<b>7 (20'')</b>	<b>4 (6')</b>	<b>5 (30'')</b>
<b>Acteur</b>	Prof	Prof+Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof+élève
	<b>1 (13')</b>	<b>3 (2')</b>	<b>1 (20'')</b>			
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble semi-imposé	Ensemble imposé			
			<b>13'</b>			
<b>Structure du cours</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement général</li> <li>- Échauffement spécifique</li> <li>- <b>Semi-opposition</b></li> </ul>					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Opposition en assaut,</b></li> <li>- Thèmes abordés : Toucher le 1<sup>er</sup>, <b>de loin</b>, le dernier et casser la distance et rentrer en poings</li> </ul>
--	---

Tableau 39. Résultats en Savate chez un public jeune

Localisation : 6x Milieu du groupe : 11'30" ; 5x (Excentré) 2'30" ;

**sélectionnée**

5<sup>ème</sup> vidéo (6') Alexis 2, travail de perception de la distance et de l'action du corps adverse

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Demie collective débutant	Demie collective Avancés	Aucune		
	<b>6'</b>					
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démo par autre		
	<b>4 (10")</b>			<b>Oui</b>		
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>4(10")</b>	<b>2(50")</b>	<b>4(10")</b>	<b>5(10")</b>	<b>3(1')</b>	<b>« Changer les rôles »</b>
<b>Acteur</b>	Prof	Prof+Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof + élève
	<b>6'</b>		1 (10")			
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble semi-imposé	Ensemble imposé			
	<b>2' (A)</b>	<b>4'</b>	<b>2' (B)</b>			
<b>Structure du cours</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement général</li> <li>- Échauffement spécifique</li> <li>- <b>Semi-opposition</b></li> <li>- <b>Opposition en assaut</b></li> <li>- Thèmes abordés : Toucher le 1<sup>er</sup>, de loin, le dernier et <b>casser la distance et rentrer en poings</b></li> </ul>					

Tableau 40. Résultats en Savate chez un public jeune

Localisation : 4' Milieu du groupe ; 2' Excentré

**3 Vidéos sur stage STA (18') milieu scolaire. Alexis Nicolas, et J. Collard, Professeur d'EPS**

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Demie collective débutant	Demie collective Avancés	Aucune		
	<b>18'</b>					
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démo par autre		
	<b>4 (20")</b>	<b>1 (5")</b>				
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>3 (1')</b>	<b>7 (8'45")</b>	<b>15 (2'30")</b>	<b>4(5")</b>	<b>5'</b>	<b>3 (15")</b>
<b>Acteur</b>	Prof	Prof+Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof + élève
	<b>18'</b>		<b>2'</b>			

<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble semi-imposé	Ensemble imposé
			<b>18'</b>
<b>Structure du cours</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Échauffement spécifique, à détailler</b></li> <li>- Travail technique</li> <li>- Opposition en assaut</li> </ul>		

Tableau 41. Résultats en Savate chez un public jeune

Localisation : Face (4') et à l'intérieur du groupe 14'

Vidéo 7 : <https://youtu.be/McWM0jpL33Q>

### J. Collard et Alexis Nicolas (BF, EPS, UNSS, ado)

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Demie collective débutant	Demie collective Avancés	Aucune		
	<b>13'</b>					
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démo par autre		
	<b>4 (1'')</b>	<b>1(40'')</b>				
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>3 (2')</b>	<b>5 (2')</b>	<b>3 (30'')</b>	<b>4(40'')</b>	<b>2 (2')</b>	<b>2(20'')</b>
<b>Acteur</b>	Prof	Prof+ Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof + élève
	<b>11'30''</b>		<b>1'</b>		<b>1(30'')</b>	<b>2(40'')</b>
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble semi-imposé	Ensemble imposé			
			<b>13'30</b>			
<b>Structure du cours</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement spécifique</li> <li>- <b>Travail technique sur l'armer revers, chassé et fouetté</b></li> <li>- Opposition en assaut</li> </ul>					

Tableau 42. Intervention d'un encadrant expert en compétition

Localisation : Face (3') et à l'intérieur du groupe (10') ; 3'30'' pause boisson (sélectionnée)

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Demie collective débutant	Demie collective Avancés	Aucune		
	<b>14'30''</b>					
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démo par autre		
	<b>4 (1'')</b>	<b>1(40'')</b>				
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>3 (2')</b>	<b>5 (2')</b>	<b>3 (30'')</b>	<b>4(40'')</b>	<b>2(2')</b>	<b>2(20'')</b>
<b>Acteur</b>	Prof	Prof+ Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof + élève
	<b>11'30''</b>		<b>1'</b>		<b>1(30'')</b>	<b>2(40'')</b>
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble semi-imposé	Ensemble imposé			
			<b>15'</b>			

<b>Structure du cours</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement spécifique</li> <li>- <b>Travail technique sur l'armer revers, chassé et fouetté</b></li> <li>- Opposition en assaut</li> </ul>
---------------------------	---

Tableau 43. Résultats en Savate chez un public jeune

Localisation : Face (3') et à l'intérieur du groupe (11'30'') ; 3'30'' pause boisson (sélectionnée)

Vidéo 6 : <https://youtu.be/NE7hw4SNH-c>

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Demie collective débutant	Demie collective Avancés	Aucune		
	<b>9'</b>					
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démo par autre		
	<b>1(10'')</b>	<b>1(10'')</b>				
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>4(40'')</b>	<b>5(50'')</b>	<b>6(40'')</b>	<b>4(40'')</b>	<b>4(5')</b>	<b>2(10'')</b>
<b>Acteur</b>	Prof	Prof+ Assistant	Assistant	Autre A	Élève	Prof + élève
	<b>9'</b>	<b>3(30'')</b>				
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble semi-imposé	Ensemble imposé			
	<b>3(3')</b>		<b>1(1')</b>			
<b>Structure du cours</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement spécifique</li> <li>- Travail technique sur l'armer revers, chassé et fouetté</li> <li>- <b>Opposition en assaut libre (select)</b></li> </ul>					

Tableau 44. Résultats en Savate chez un public jeune

Localisation : Face (1') et entre les élèves (3')

### 1.3 Croisement des tableaux

**Iaido** adulte ; **BF EPS** jeunes ; Kendo adulte

<b>Modalité du cours</b>	Collective	Demie collective débutant	Demie collective Avancés	Aucune		
	<b>13'</b>	13'				
<b>Comportement physique</b>	Démo	Manipulation	Autre	Démo par autre		
	<b>2(30'')</b> <b>4(1'')</b> 2(30'')	<b>2(4')</b> ; <b>1(40'')</b>	<b>2(2')</b> ;	<b>1(1')</b>		
<b>Comportement verbal</b>	Conseil	Explication	Correction	Évaluation	Silence	Autre comportement verbal
	<b>2(1'30'')</b>	<b>4(4')</b> <b>5(2')</b> 7(1'30)	<b>3(30'')</b> ;	<b>1(15'')</b> <b>4(40'')</b>	<b>2(2')</b> (5'30)	<b>1(10'')</b> <b>2(20'')</b> (5'30)

	<b>; 3 (2')</b>		<b>4 (30'');</b>			
<b>Acteur</b>	Prof	Prof+Assista nt	Assistant	Autre A	Élève	Prof+élève
	<b>13' 11'30'' 12'30</b>	3 (2')	<b>1 (20'') 13''</b>	30''		
<b>Type de cours</b>	Libre	Ensemble imposé				
		<b>13' ; 13' ; 13'</b>				

Tableau 45. Récapitulatif des 3 tableaux en Kendo, Iaido et Savate Boxe française

Vidéo 6 de 3 séances observées en Savate, en Kendo et en Iaido :

<https://youtu.be/TGApR57v9rU>

## Résultats 1

- **Modalité du cours** : 3 vidéos de 13', tous les professeurs donnent le cours à tous les élèves
- **Comportement physique** : On remarque qu'il y a 2 voire 4 fois plus de démonstration en Bf qu'en Kendo mais plus de manipulation en Kendo
- **Localisation du professeur** : Le professeur du Iaido est situé de dos et surtout face à ses pratiquants. Le professeur BF EPS est de face lors des consignes mais se faufile à l'intérieur du groupe pendant les situations d'apprentissage. L'enseignant du Kendo est majoritairement de profil à ses pratiquants lors des gueiko car il pratique puis au milieu lors des explications.
- **Comportement verbal** : Il y a **11** interventions verbales en Iaido (9'25''). En revanche, on note **20** interventions verbales (7'30'') en BF EPS dont 2'(silence). Il y a 7 interventions verbales de l'enseignant du kendo (7') dont 1'30 d'explications et 5'30 sous forme de cris car il s'oppose à un apprenant (Gueiko).



- **Acteur : Dans les 3 activités**, c'est principalement le professeur qui conduit la séquence
- **Type de cours** : L'ensemble est imposé dans les 3 séquences

Comme on peut le lire, la manipulation en savate a été effectuée auprès de jeunes. Contrairement aux autres activités où le public est adulte. Afin d'obtenir des résultats plus cohérents, j'ai décidé de refaire ma manipulation et de retourner filmer en savate boxe française chez un public adulte.

J'ai donc réalisé plusieurs vidéos afin de m'exercer à filmer et à utiliser la grille d'observation afin d'analyser les différents types d'interventions des encadrants en Savate, en Kendo et en Iaido.

#### 1.4 Pré-expérimentation 2

Public : Kel, garçons de 14 ans, 6 ans de pratique et Swa 11 ans, 5 ans de pratique. Et Jonathan Collard, professeur d'EPS et de Savate, 41 ans.

Expert en didactique mais inexpérimenté en compétition.

Ils ne feront pas partis de l'étude.

##### **a) Parcours sportif de l'élève (plus jeunes)**

Questions :

- *Pourquoi as-tu choisi la Savate ?*
- *Tu en pratiques souvent ?*
- *Quel niveau as-tu atteint ?*

##### **b) Les rencontres avec les professeurs dans ta formation sportive**

Questions :

*Parle-moi des professeurs ou des intervenants qui t'ont marqué positivement ?*

Si besoin, sous-questions :

- Peux-tu nous les décrire et nous dire ce qui t'as marqué chez eux ?
- Que t'ont-ils appris de particulier ou de plus ?

### **c) Perception de l'action du corps et gestion des émotions**

Questions : *À quoi es-tu attentif en situation d'attaque ? De défense ?*

Sous-questions : Pour te mettre en action de défense et en attaque, quels indices corporels perçois-tu ?

Sous questions :

- Sur ton propre corps
- Sur celui de l'adversaire
- Simultanément, sur ton propre corps et sur celui de ton adversaire afin de passer à l'action
- Moment « juste »

Émotions :

Questions : *Comment te sens-tu quand tu es en opposition ? en coopération ?*

*Comment fais-tu pour contrôler ou gérer tes émotions quand elles s'intensifient ?*

### **d) L'influence du professeur sur la perception de l'élève**

Questions : *Au long de ta formation, comment as-tu pu développer ta lucidité, (ton self-control ou ton sang-froid) face à l'adversité ?*  
Sous-questions : *Quel aide as-tu reçu pour savoir y faire face ?*

Thèmes et questions sur l'entretien avec le professeur :

**a) Parcours professionnel et sportif du professeur**

Question : Parlez-nous de votre parcours sportif et professionnel

**b) Les notions incontournables autour des émotions, des sensations et de la perception**

Question : D'après vous, quelles sont les notions incontournables à travailler avec ses élèves sur le plan émotionnel et informationnel en Savate Boxe française ?

Sous questions :

- À prendre conscience d'eux-mêmes
- De leur adversaire
- À mieux percevoir l'action de son corps
- Du corps de l'adversaire
- Du moment « juste » pour passer à l'action en attaque
- En défense

**1. Transcriptions des entretiens libre et semi-directif en savate boxe française, Kendo et Iaido (Encadrant, Débrouillé, intermédiaire et expert)**

## 1. Entretiens

Je vous présente les entretiens libre et semi-directif avec le codage couleurs de tous les statuts dans les 3 disciplines :

Nous commencerons par la savate, puis le Iaido et nous terminerons par le Kendo.

### 1.1 Entretien libre, encadrant, Savate

Je vais te montrer une vidéo et tu peux commentes ce que tu vois.

Par rapport à la séance, il doit travailler le **dynamisme des appuis car A. se déplace bien**. Comment E va se déplacer et ne va pas être en retard sur les échanges. Au niveau du sensations, être concentré sur **l'échange et la distance**, il n'entre pas dans l'opposition et ne va pas se mettre en danger. Au niveau des **émotions**, il arrive **à se concentrer sur soi-même, tu vois, plutôt un dialogue interne, à la différence d'A. tournée vers l'autre en recherche d'expériences.**

### 1.2 Entretien semi-directif, encadrant, Savate

Q : Parle-moi de ton parcours sportif en tant que pratiquant et coach ?

J'ai commencé jeune le taekwondo à 4 ans, surtout les pieds pendant 5 ans. Puis BF au Club bfg, par Isabelle Gaignon. J'ai commencé à mettre les gants, apprécié **l'échange, la notion de touche, difficile pour moi de pouvoir réussir à toucher l'autre** parce que **j'étais timide et pas du tout intrusif chez l'autre**. Je n'étais pas celui qui faisait la bagarre à l'école. Il a fallu du temps pour que je mette le poing sur la tête de quelqu'un, ce n'était pas inné. Je crois que ça m'a pris 1 an et demi, je me faisais engueuler parce que je frôlais et Isa me disait que ce n'était pas ce qui était en compétition pour que la touche soit nette. J'ai fait de la bf pendant une bonne dizaine d'années (euh,

petite hésitation) et de me rendre compte que je voulais être entraîneur et ça me plaît hyper bien.

Q : As-tu fait de la compétition ?

Oui chez les jeunes, double vice-champion de France, universitaire et fédéral. Étudiant en STAPS à l'Université de Paris. J'entraîne depuis 6 ans et j'ai mon monitorat.

Moi : Merci de tes réponses

Q : Pour toi, les notions incontournables pour apprendre, développer ses émotions, sensations et perceptions ? Comment fais-tu pour permettre à ton pratiquant à prendre conscience de lui-même ?

R : Ok très bonne question. Tirer les grandes lignes des sports d'opposition. Ce qui est commun, tout le monde avec une prénotion de violence autour des sports de combat. Et le fait de déconstruire le fait d'associer un coup de poing à de la violence. Ça fait déjà **travailler sur les émotions** et sur les constructions sociales qu'on a pu intégrer au travers de la socialisation primaire et secondaire et ce qu'elle nous donne.

Q : Et pour un boxeur de savate, quelle notion tu travailles pour qu'on puisse prendre conscience de son adversaire ?

R : C'est intéressant, la notion c'est prendre **conscience de son adversaire** et ça va être intégré dans un échange de bon procédé, échange équitable, normalement, même si y en a un qui gagne et un autre qui perd, on joue sur le même terrain, même règle. Donc on joue sur un terrain d'égalité, et de trouver derrière à travers des apprentissages techniques, d'enjeu ludique. Toi qui connais bien. Et ça fait beaucoup **progresser sur la confiance en soi**, une fois que tu déconstruis la violence, tu peux faire pas mal de trucs avec ça.

Q : Comment fais-tu pour l'aider à mieux percevoir l'action de son corps ?

R : La répétition, il n'y a pas mieux. On va donner à cette personne, l'envie d'aimer apprendre la longueur de ses bras, à se positionner dans l'espace et du coup, il n'y a pas mieux que la répétition. On allie placement et déplacement, hyper important.

Q : Du corps de l'adversaire ?

R : Tu parles d'une manière physique, on est plus dans l'émotionnel et tout.

Moi : Tu peux nous parler des 2.

C'est intéressant de dire ça car c'est totalement lié, un maximum de facteurs que je n'ai pas réfléchis car je ne suis pas abouti dans ma pensée. Un tas de facteurs. On va

Observer un boxeur, menton relevé, qui impressionne, il voit ce qu'il se passe, on voit qu'il est lucide et il voit comment le corps de l'autre s'organise. À l'inverse, on va voir des gens qui vont arriver et subir l'ascendant de cette personne-là, la fille ou le garçon qui vont être vachement lucide et sûr d'elle. Ils vont plus s'inhiber, plus regarder pour impressionner par les émotions et oublier de regarder et ne plus être lucide.

Q : Tu penses que ça a un lien avec le niveau du boxeur ?

R : Totalement, il y a un moment où on arrive à identifier euhh..., les éléments qui vont nous donner des infos comme la posture du buste, la prise d'appui des pieds, un tas d'informations que le corps d'un boxeur ou d'une autre discipline euh, dégage, des infos que l'adversaire peut traiter pour l'utiliser etc...

Q : Comment fais-tu pour aider le pratiquant à trouver le moment juste pour attaquer et/ou pour se défendre ?

R : Parfait comme question. Ça rejoint tout ce qu'on disait et ça va beaucoup plus loin. Parce que, il y a déjà la notion, on va essayer d'amener l'autre, en travaillant sur ses émotions en s'habituant à la boxe, à se relâcher. Et se relâcher va lui permettre à la fois de savoir rapidement se déplacer s'il ne veut pas se faire toucher ou pour toucher mieux. Ça va lui

permettre de se placer pour subir une attaque où ça semble plus cohérent de se placer pour la subir que de se déplacer. Et cette liaison entre les deux, le placement et le déplacement qui va faire en sorte que t'es capable de toucher ou de te faire toucher à n'importe quel moment. Et là du coup par rapport aux émotions c'est vraiment le relâchement et la confiance qui vont faire ça. En plus d'apprendre des situations motrices et d'automatiser.

Q : Quels moyens utilises-tu pour développer cette perception et cette canalisation d'émotions ?

R : Passer par le plus grand nombre de façon d'expliquer. Si on parle de façon pragmatique, la boxe c'est quoi ? toucher, pas se faire toucher et se déplacer. Avec ces 3 piliers, tu peux résumer toutes les situations motrices que tu retrouves en boxe. T'esquives, t'es pas touché, tu touches et tu te déplaces pour créer une distance, créer un espace. Et euh... relances moi sur la question... Je me suis perdu.

Moi : (Relance), coupure

Oui, à mon avis, le plus grand panel d'explications possibles, pour que chacun en fonction de ce qu'il comprend chez toi, en fonction de ses capacités pour que chacun puisse s'approprier euh ce que tu as envie de dire parce que ça a été expliqué de pleins de façon différente. C'est un peu ça ma pédagogie, à l'oral, le visuel, la façon d'expliquer l'exercice, qu'est ce qui est mis en avant, qu'est-ce qu'on a envie de travailler...

Moi : Je te remercie Alexis,

Alexis : Merci à toi

### 1.3 Entretien libre, Expert, BF (Expert Vs Intermédiaire)

Q : Je te montre une séquence filmée de toi en assaut et je vais te demander ce que tu vois.

R : Je vois que je me prends un coup direct. Silence. Je vois qu'on ne boxe pas et qu'on est en train de beaucoup parler, ça y est on s'y remet, OK (silence) on voit qu'on s'amuse bien, mais voilà, qualités techniques de mon

adversaire, il fait des petites feintes, moi je me déplace mais lourdement un petit peu. Faut que je perde du poids là je me fais doser à fond là. On a l'impression qu'on a moins de rythme. Étienne est toujours propre, je lui place un petit revers et il me remet là-même. Ah j'aime, un boxeur avec qui j'aime vraiment bien boxer (hop, hop), il double, on essaie de faire une petite attitude, il essaie de me mettre une figure, je pare. Silence, hop, petit uppercut finalement, on a cru qu'on s'arrêtait, il reste du temps. Tout le monde essaie de se déplacer c'est quand même pas mal. (Rires), il m'accule, laisse tomber, (silence), un triplé d'Étienne, je lui dis que c'est bien en plein assaut, on raconte notre vie mais on parle de boxe (coopération). Ah il a fait un beau petit contre et ça reprend encore. Ah beau petit enchaînement ça l'a un peu surpris (et ouais). Mais bon ouais, il est plus jeune, il a fait du combat le petit Étienne mais là c'est bien de le voir en assaut. Plus fluide, bien en sursaut. Je préfère mes déplacements maintenant qu'au début. Il ne faut pas le laisser rentrer, (silence). Ah mais en plus ça fait tellement longtemps qu'on n'a pas boxé, du coup ça fait bizarre, t'as l'impression de plus savoir trop boxer du coup tu mets moins de rythme. Ouh, il fait un beau tournant, on essaie d'enchaîner en poings-pieds, un coup d'arrêt, une bonne garde Étienne. Bien, on sent qu'au niveau cardio on est plus trop dedans. (Silence). On essaie de riposter, des trucs qu'on n'a pas perdus, voilà une petite esquive, ouais pas mal, bien, ça essaie de travailler. Étienne réagit bien, petite attitude. Taper les esquives pour rentrer au corps. C'est un beau partenaire, il est bien à l'écoute. Ouhhh, ça tente des figures et on a fini.

Moi : Très bien merci

#### 1.4 Entretien semi-directif, expert, Savate

Q : Pourquoi as-tu choisi la B.F ?

R : J'ai commencé à 17ans, c'est mon petit frère qui en faisait, gros niveau, ça m'a donné envie de découvrir le sport. Il y a eu le Bac et j'ai dû arrêter.

Q : Ta fréquence d'entraînement ?



(Sans covid, 4x par semaine)

Ton niveau de pratique ?

GAT (gant d'argent) et je suis âgé de 41 ans

Q : Les professeurs qui t'ont marqué positivement ?

R : J'ai fait de la BF à la fac à Censier et on y allait et j'ai regardé les sports comme la BF, Mr Dradi, c'était super, en licence maîtrise. On allait à Jussieu avec une superbe pédagogie et ça m'a donné envie de poursuivre en club.

Q : D'autres professeurs t'ont-ils aussi marqué positivement ?

R : Youssef, Didier, très bons professeurs, on parlait des mêmes trucs et ça m'a bien botté.

Q : Quelle particularité avaient-ils ?

R : Ils t'analysent et t'emmènent en compétition pare que c'est là où tu te révéles le plus et ils arrivaient à me faire sortir des trucs que les autres n'arrivaient pas, des trucs très sur l'émotion.

Je me souviens, je suis parti à un tournoi de Paris. Je boxais et n'avais pas mon gant jaune. Je boxais contre un gars qui avait un GAT donc au-dessus du gant jaune et j'étais en stress et mon coach Youssef je l'ai eu au tél et il m'a dit. Tu t'en fous tu boxes bien et tu n'as rien à perdre. J'y suis allé et j'ai gagné.

Q : Autre professeur et autre chose de particulier.

R : Avec Isabelle (experte et expérimenté) et Alexis (expérimenté), bons duos assez épatants, même s'ils n'envisagent pas la boxe de la même manière mais du coup, ça touche quand même. Alexis c'est plus sur le côté technique, il a une superbe analyse, c'est plus trop mental mais voilà il te trouve des solutions techniques et franchement c'est cool.

Isabelle, il y a un mélange des 2. C'est à la fois mental, une préparation mentale et en même temps des solutions techniques. Tu n'as pas de solutions, ils arrivent à t'en trouver des pertinentes et c'est ça qui est cool.

Q : À quoi es-tu attentif en situation d'attaque ?

R : Ouuh, par rapport à ton corps ?

Il faut que je sois **rapide**, c'est à dire il faut que **mon corps détecte le coup qui va arriver**. Je suis très en **riposte**. Donc je suis là, j'attends de voir ce qu'il se passe et quand je décide d'attaquer, je sais qu'il faut que je sois **rapide parce que je suis lourd**. Je suis dans les poids lourds. Du coup je travaille çà, **l'explosivité, vraiment pour essayer de surprendre**, sinon c'est lent. Je peux me trouver lent, tu vois, et quand je vois des assauts de léger, je trouve ça très très **rapide et fluide** donc je travaille çà.

Q : En défense ?

R : Ça se ressemble un peu, dans le sens où je vais **travailler sur mes appuis et l'explosivité pour pouvoir, euh, déborder, décaler, pour éviter les coups**. Et travailler sur les **parades, je prends un gros coup, je l'absorbe, bien campé et une grosse parade en utilisant le poids du corps**.

Q : Quels indices corporels perçois-tu en situation d'attaque ou de défense ?

R : Euh, **je regarde les jambes, vraiment les appuis pour que je puisse être capable d'avoir des appuis dynamiques** pour m'emmener un peu partout et c'est ça qui est le plus dur. **Si je ne me déplace pas, ça va être compliqué. Faut vraiment que je travaille ça. Ce sont les jambes d'abord et le haut du corps**, c'est que depuis... Oh ça fait quelques années, le travail de gainage qui va te permettre de **soulager tes appuis**. Si tu es trop **relâché, tu vas te sentir léger**.

Q : Et quels indices sur le corps de l'adversaire ?

R : En poids lourds, c'est assez impressionnant, tu vois, ton adversaire, il va bouger bien, **bouger** lentement ou pas et en fonction, tu as envie d'aller plus vite. Si moi je travaille l'**explosivité**, c'est pour ça, même si c'est plus fort, tu peux toujours en faire plus que l'autre. Donc j'**imagine que le corps de l'autre**, il est plus lent et que moi je suis plus **rapide**.

Q : Très bien et comment détectes-tu le moment juste pour toucher ?

R : Je vais vraiment **analyser assez vite** quoi, je **vais regarder** ce qu'il se passe.

Q : Justement, que vas-tu regarder ?

R : **Ses poings qui vont partir d'un peu loin, la découverte, l'envie de toucher** parce que c'est ouvert. Vraiment, à ce niveau-là tu débutes ce genre de choses. **Il laisse tomber sa jambe, je vais la toucher tout de suite.** Il **ouvre son bras sur son crochet, je vais rentrer tout de suite,** ce qu'on a vu sur le petit passage avec Étienne, j'essaye toujours de trouver l'ouverture, direct je **vais toucher au corps.** J'essaie de travailler çà.

Relance : Et comme tu as dit, tu es souvent en riposte.

R : Ça amène çà, du coup c'est parfait.

Q : Au niveau émotionnel, que ressens-tu quand tu es en assaut ?

R : Beaucoup de **stress**, à l'entraînement, je n'ai pas de stress. **En compétition,** je n'ai pas l'âme d'un guerrier mais j'aime l'adrénaline, en préparation de compétition. Quand je suis sur le moment, c'est un peu compliqué. Faut que **je gère l'émotionnel** et tout çà. **D'avoir un bon coach qui te drive bien,** c'est assez **efficace.** Ouais carrément, tu peux perdre tes moyens et pas trouver des solutions. C'est vrai que c'est intéressant d'être à l'écoute.

Q : Idem, lorsque t'es en coopération.

R : **Plus de liberté,** pas d'appréhension, c'est vraiment le côté stress que j'ai dû mal à appréhender, au début c'était chaud. Au début, t'analyses, en coopération c'est vraiment que du plaisir que je ne retrouve pas en compétition.

Q : Comment fais-tu pour contrôler ou gérer ces émotions lorsqu'elles s'intensifient ?

R : J'essaie de me dire que **je suis une machine et faut que je débite, de couper le cerveau et penser à mon corps en mode, c'est une machine,** tu prends des coups, tu en donnes, t'es pas fatigué, t'envoies x3. Machine.

Q : Comment as-tu développer ton self control, ton sang-froid, as-tu d'autres moyens ?

R : **Cycle de préparation mental.** On arrive 20 mn avant le cours, on fait un travail de respiration, tu imagines en train de boxer, tu t'imagines un adversaire, tu travailles les **émotions** là-dessus. Ça tu te mets dans un état de **stress**, comme si t'étais en **compétition** pour arriver à tomber dedans mais une fois que t'es dedans, tu peux ressentir ce genre **d'émotions** et vraiment par la **respiration**, ça te permet de redescendre un petit peu et aussi l'imagerie mentale, de faire le black-out pour essayer d'effacer, revenir. C'est, voilà, tu t'entraînes avant de monter en compétition, euh, tu sens que le stress monte. Là, ce n'est pas en compétition mais en préparation mentale, ça monte, ça monte. Faut relâcher, tu penses à des **images positives**. Alexis le fait très bien, il nous fait partir à un endroit où on est bien, la plage, n'importe quoi... il nous fait boxer dans un endroit où on est bien. Ça te permet de **gérer le stress**. J'ai pu moi, boxer contre des gars où j'étais stressé, quand il me demande de boxer en préparation mentale de penser à un assaut que j'ai fait. Mais c'est plus sécurisant parce que t'es allongé sur un tapis mais tu revis le truc quand même. Et tu te dis mais qu'est ce qui m'a stressé ? Comment je peux, est-ce que je vais essayer de respirer pour essayer de faire redescendre un peu et c'est intéressant.

Moi : Et je me souviens, comme on se connaît très bien, que tu avais boxé contre B. Annour, Plus grand, réputé et que tu avais senti une pression, justement, as-tu utilisé ses moyens pour gérer ce stress ?

R : Complètement, je me souviens le moment où on s'est affronté, j'ai toujours trouvé gentil ce gars, je ne le connaissais pas très bien et tout mais

quand il est entré sur le ring. Il m'a regardé en mode dur et ça m'a déstabilisé. Et là, je n'ai rien pu faire. Il a un très bon niveau technique et je me suis fait déborder mais j'étais déjà plié dès le regard. Ce qui fait que j'y ai repensé après pendant la préparation mentale.

Est-ce que j'aurais boxé de cette façon, Non !!

C'est sûr que là maintenant...

Moi : Et à l'époque, tu n'avais pas fait de préparation mentale.

R : Non, et du coup ça sert pas mal, tu fais comme un feed-back. On essaie que ça reste positif mais des fois, on te fait revenir sur des trucs ne que t'as pas aimé. Et c'est intéressant d'y revenir pour essayer de savoir pourquoi je n'ai pas aimé ça. Brahim, j'aurais dû la jouer en mode, ça y est on est qualifié pour les IDF mais il m'a stressé dès le regard là. Mais j'aurais voulu lui mettre aussi, li rendre la pareille pour commencer à égalité, tout de suite parce que là c'était déjà parti. C'est marrant j'y ai pensé après,

Moi : Ok Rachid, je te remercie pour ton témoignage.

R : Pas de problème,

Moi : C'était très clair et merci encore.

R : Cool

## 1.5 Entretien libre Intermédiaire, Savate

Niveau : Confirmé, Gant jaune

Q : Peux-tu me décrire ce que tu vois sur cette séquence d'opposition dans laquelle tu apparais ?

R : J'ai l'air fatigué, je devrais un peu plus sautiller comme en BF, particularité de la BF. Silence... J'ai l'impression d'être cohérent par rapport à Rachid. Je suis plus en contre. Je ne sautille vraiment pas assez mais par contre je suis vraiment en mode assaut. Pas de coup de puissance inutile. Rachid réagit bien à mes contre-attaques. J'ai l'air fatigué sur cette séquence. Euh, on est distrait je ne sais pas pourquoi. J'arrive à toucher, ce qui est important en BF. Et à chaque fois, c'est très amical, c'est même

en mode en dessous de l'assaut, très très loisir, ah je triple encore. On s'interrompt régulièrement. Je ne sais pas pourquoi. Je pense que là c'est le coach qui nous demande de nous arrêter. Plutôt lui qui a bien réagi à mon attaque. On s'arrête beaucoup trop en mode dilettante. Bonne attitude de Rachid, je pense que je suis fatigué. J'ai des bonnes esquives. Quel moment du cours ?

Moi : À la fin, les assauts sont à la fin.

R : Je me rappelle que j'avais fait un assaut appuyé contre Alexia. Et les assauts bien plus rapides dans le ring. Grosse impression, fatigué et distrait et je suis cohérent et Rachid aussi. On a des coups pour toucher, accentués presque clichés. Ah coup hors-distance de Rachid, il s'excuse d'ailleurs.

Moi, je suis touché, on est en grosse coopération et on est en train de récupérer.

Moi : Merci de ton témoignage et on va passer à des entretiens où je vais te poser quelques questions.

## 1.6 Entretien semi-directif, intermédiaire, Savate

Q : Pourquoi as-tu choisi la BF et quand ?

R : Je ne viens pas d'une famille de très grands sportifs où le sport a été mis en valeur. J'ai fait un peu de karaté et de rugby et j'ai fait de tout comme sport tout le reste du collège et lycée.

Et mes 2 premières années d'université. Après je suis allé en école d'ingénieur. Et au 2<sup>ème</sup> semestre. Il y avait un sport obligatoire et il fallait choisir, plus de choix aux portes ouvertes. Et franchement, je ne suis pas un très grand sportif et j'ai vu la BF. Je ne sais pas pourquoi. Ça m'a attiré l'œil.

Q : C'est aussi il y a combien de temps ?

R : C'est arrivé en 2010

Q : Et depuis ?

R : 6 mois, 1 semestre et même à l'époque, je me disais, j'avais ça et je préférais faire la fête, une vie d'étudiant. Ça m'avait plu et marqué. Et vers 24/25 ans, c'est marrant, je montais un escalier, je fumais à l'époque et j'étais **essoufflé**. Très très essoufflé, 25 ans, il y a un problème. Et je me suis dit, il faut que je me remette au sport mais je fais partie des gens, qui se disent, se remettre à courir, faire de la salle, c'est le meilleur moyen d'abandonner. J'avais fait il y a 4 ans de la BF. Et je me dis, tiens, j'avais bien aimé, j'ai réessayé et j'ai repris le club au Coopyr à 25 ans.

g

Q : À quelle fréquence en fais-tu ?

R : Non covid, en période de compétition (3x) avec renforcement et musculation. Ça demande une vraie rigueur et au jour d'aujourd'hui un entraînement et une course.

Q : À quel niveau te situes-tu ?

R : Niveau de confirmé-expert (GAT, depuis 2019)

Q : Peux-tu me parler de tes intervenants qui t'ont marqué positivement en BF ?

R : Chloé m'a appris ce sport. Alex m'a perfectionné et être bon en compétition, en combat et Isa qui ne prend pas de pincettes. Tu lui dis que tu es motivé par la BF, elle t'aidera et même Didier. C'est presque de la **souffrance pure et physique. On en sort fatigué mais ravi. Julie pour s'adapter à l'autre.**

Q : Et parmi ceux qui t'ont plus marqué. Qu'est-ce qui t'as marqué le plus chez eux ?

R : Alexis et isabelle, c'était un moment particulier de ma vie et c'est eux qui m'ont mené là-dessus.

Q : Qu'est-ce qui t'ont appris de particulier de pouvoir franchir ce pas ?

R : **Sortir de ma zone de confort, accepter d'avoir mal** mais accepter de **même faire mal à quelqu'un, ce qui n'est pas un truc naturel.** Ce duo de professeur c'est marquant.

Q : À quoi es-tu attentif en situation d'attaque ?

R : En combat, les parties **qui font mal, en assaut, toucher.** Faire des **feintes pour perturber pour toucher** et surtout aussi je pense à ma garde. Avant dès que je frappais, ma garde j'en avais plus du tout. À la feinte.

Q : Lorsque tu défends ?

R : Je ne suis pas un très grand esquivé, ça va être de faire appel aux parades plus qu'aux esquives. C'est quelque chose sur lequel faut que je travaille. Je **préfère prendre le coup sur ma garde** que d'esquiver.

Q : Et d'ailleurs, tu n'es pas bon en esquivé, pourquoi ?

R : Il faut être **mobile, tête jusqu'au bassin, taille, cheville, toutes les articulations, souvent en retard sur les coups de l'adversaire,** je ne le perturbe pas assez par mes mouvements et le **balancier, à gauche, à droite que je dois pratiquer un peu plus. J'accepte trop souvent le coup** mais c'est pour ça que je me protège beaucoup et que je me suis beaucoup **musclé** parce que je savais que j'allais prendre des coups. Ma **capacité amoindrie, on va dire, pour pas trop me... (rires) à les esquiver** donc autant les prendre et voilà...

Q : En situation d'attaque, quels indices prends-tu pour toucher ton adversaire ?

R : Je vais **regarder énormément sa garde,** comment elle bouge, **le mouvement de sa garde, s'il monte de quelques centimètres parce que j'ai feinté vers le haut,** essayer d'aller chercher le foie, quelque chose comme ça, et inversement. Alors en assaut on va chercher à toucher le haut et faire baisser la garde parce que ça rapporte plus de points. En combat, il faut faire mal, si on a le foie on est content.



Q : Comment arrives-tu à détecter le moment juste pour toucher ?

R : L'instinct, le feeling.

Peux-tu développer stp ?

En combat, tu vas donner plusieurs coups. Tu sais que les 3 premiers vont finir dans sa garde donc tu ne vas pas y aller pleine puissance mais ça va être juste pour le **perturber**. **Le but c'est de faire perdre sa lucidité**. Et dès que tu **vois à son regard** qu'il n'est plus **capable d'analyser** ton prochain coup, **t'y vas**.

Q : C'est-à-dire que tu parles de son regard, qu'est-ce qui change ? Au niveau de l'expression faciale ?

R : Il va être plus concentré **sur tes jambes ou tes poings**. C.-à-d. que si tu fais 3,4 **coups en poings**, il va se dire que tu vas envoyer une jambe mais inversement si tu joues plus de tes pieds, il va finir par se dire que tu peux toucher en poings. Mais tu peux en BF, toucher qu'en poings.

Désolé si je n'ai pas de réponses très précises.

Q : Que ressens-tu au niveau émotionnel lorsque tu es opposition ? En combat ou en assaut dans l'action ?

R : C'est une très bonne question. Je **suis énormément dans la boxe** notamment en compétition. Je **ne suis pas sûr de penser à autre chose qu'à ma boxe**. En combat, l'intégrité physique est en jeu mais euh, je ne suis pas sûr d'avoir les enjeux en tête. Typiquement, en combat, pas de me faire défoncer. Je ne suis pas forcément un grand tacticien. En assaut, de ne pas me faire toucher et après on verra ce que ça donne. À ce moment-là, je suis dans ma boxe. Je **ne vais pas analyser en cours de reprise**, est-ce que je vais gagner ou pas ? Je ne suis **pas dans le calcul parce que trop d'informations à gérer pour moi**.

Q : Quelles émotions ressens-tu ?

R : Rien, je ne sais pas sur les premières compétitions, **très stressé** sur les dernières beaucoup moins. C'est quelque chose que je gère bien sauf sur le dernier combat ? Je suis surtout assez studieux comme à l'école. Peut-être même faire **plaisir à mes coachs**. Non je n'ai **pas d'émotions vives** comme la colère ou la joie.

Q : Est-ce déjà arrivé que tu sois pris d'émotions vives en combat, où tu as eu besoin de les gérer ?

R : Après le dernier combat, perdu au bout de la deuxième reprise, **j'étais très émotif**. J'étais un peu déçu de moi, je me suis fait **laminer au regard des autres combats**. Finir comme ça, j'ai eu une **émotion de tristesse**.

Q : Mais pour contrôler ces émotions, comment fais-tu ?

R : **La respiration, jouer sur ses sensations, des montées cardio, t'isoler**, 5 mn avant le combat.

Q : Au long de ta formation, as-tu développé ta lucidité face à l'adversité ?

R : L'expérience, tu t'en es bien sorti et tu n'en es pas mort, tout simplement et après tu rumines, « j'aurais dû faire comme ça, machin mais oui tout simplement c'est l'expérience, j'avais du **bon stress**, je n'étais **pas tétanisé** lors du 1<sup>er</sup> combat et j'ai même gagné. J'étais même content d'aller à un truc complètement nouveau. Assez fier de moi quand même mais l'expérience, clairement. Chaque assaut, chaque combat, le suivant tu ne l'abordes pas pareil, c'est sûr et certain. Je ne sais pas **comment le cerveau fait pour emmagasiner ça** mais tu sais que tu ne vas prendre cher et que t'auras même les moyens de faire bien tout simplement. Parce que tu as ton coach qui te prend depuis 4 mois à partie.

Q : Est-ce que tes coach t'ont aidé à te permettre de gérer ton stress ?

R : Oui, ils ont fait des préparations mentales depuis 1an et demi au Coopyr, 1 cours par semaine. C'est de la **visualisation**, situation de défense, d'attaque, de la vie quotidienne, de **respiration** aussi et ça nous fait travailler sur nous-même, ça nous fait, prépare mentalement. C'est-à-dire

que le corps permet de se préparer avant d'être dans l'action et le cerveau te prépare à ce que tu vas faire ouais et ça détend.

Q : As-tu quelque chose à ajouter ?

Euh, mais perso, quand tu m'as demandé pourquoi, je me suis mis à la boxe, ben j'étais un peu au fond du trou physiquement. Ce sport m'a fait changer ma vie ou presque ma façon de vivre. J'ai fait des choses sur lesquels je n'ai pas été éduqué pour, euh... J'étais, je ne pensais pas faire et y arriver un jour, ça m'a pris à contre-pied.

Ça m'a permis de moins consommer d'alcool, de tabac de façon drastique. Je ne me sens plus le même homme avant et après la pratique de la boxe. Et ça dure, normalement, tu peux toujours dire tu t'inscris à un club et tu t'arrêtes au bout de 3 cours, d'un an, là ça fait ma 6<sup>ème</sup> année, je suis parti de niveau débutant et aujourd'hui je fais des combats, j'ai mon GAT, une belle progression et une belle trajectoire.

Q : Et tu ne comptes pas arrêter ?

R : Et je ne compte pas arrêter.

Moi : Ok, je te remercie et bonne continuation.

## 1.7 Entretien libre, débrouillé, Savate

Niveau : Intermédiaire, aucun grade

Q : Peux-tu me décrire ce que tu vois ?

R : On se tient à distance, on est éloigné, on analyse comment la personne bouge, dans quel sens elle va, euh, je la laisse produire, je fais semblant de rentrer mais je n'ai pas très envie, je pense. Euh, je lui fais des feintes. Il est plus grand que moi, du coup, j'ai dû mal à rentrer en poing mais j'aimerais la toucher en poing car je sais que peux le toucher en poing car je sais que c'est compliqué, il est plus grand que moi, j'essaie de me rapprocher de lui. Il utilise beaucoup d'espace (long silence).

C'est qu'un jeu de distance, j'ai l'impression pour l'instant. (Ok, silence). Il utilise bien le fait qu'il soit plus grand que moi, il balance des directs et des fouettés à gogo. (C'est ce genre d'information que tu souhaites x5). Après par rapport à la technique de la boxe, par rapport à quelqu'un de plus grand, il faut un peu plus tourné par rapport à ce que je fais, tourner autour de moi. Et moi je le laisse produire en face. Euh, c'est lui qui prend toutes les initiatives et c'est encore dû à ce qu'il soit plus grand que moi. Du coup, je le laisse toujours commencer, je pense, silence, euh, je pense que je ne prends pas assez d'opportunités, une fois que je rentre et faut que je continue à rester proche de lui et produire. Ça c'est plus de l'aspect psychologique parce que je pense qu'elle, euh, c'est plus dur quand quelqu'un est en train de produire, de réussir à sortir de son espace enfin de l'espace que lui-même a créé. La faute aussi de le laisser commencer souvent en premier, ça fait que j'attends la performance dès le 1<sup>er</sup> coup alors qu'en fait je pourrais ne pas toucher et produire une série de coups et finalement finir par toucher, parce que c'est tout aussi important de finir avec un coup qui marque que de commencer avec un coup qui marque. (Silence), l'erreur c'est que j'avance trop.

### 1.8 Entretien semi-directif, débrouillé, Savate

Q : Ton parcours sportif, pourquoi la BF ?

R : Pas de ma faute, je suis la dernière, la petite mignonne et j'avais envie de casser cette image-là. Mes parents ne voulaient pas et pas très contents encore aujourd'hui que je m'engage là-dedans. Donc comme j'ai insisté, ils ont dit ok pour la BF, sport de combat le moins violent et le plus beau.

Q : Ta fréquence ?

R : Tous les jours voire 2 x fois par jour cette année

Q : Quel niveau de pratique

R : Un peu compliqué, pas si longtemps que j'en fais. Ça fait deux ans que je fais de la BF. Un niveau intermédiaire car je n'ai pas de grade.

Q : Quels professeurs t'ont marqué positivement ?

R : En Italie, un professeur m'a fait comprendre pourquoi j'aimais la boxe. Parce que c'est un échange tant avec l'adversaire qu'avec le coach. Et après au Coopyr, le combo Rachid-Alexis/Isa avec des caractéristiques différentes pour des raisons différentes, c'est une unité qui fonctionne parfaitement.

Q : Particularités, lesquels ?

R : Isa, plus de rigueur, techniques alimentées de plus d'effort, elle essaie d'instaurer de l'autorité, une école, de la discipline, ce qui revient beaucoup chez Isa.

Alexis, euh, c'est la technique à fond et un côté plus intellectuel de la BF. Rachid, c'est vraiment le côté social et se faire plaisir.

Q (Relance) : Et le professeur en Italie ?

R : Et lui, c'était le côté bourrin, on y va à fond, on se tue et ça m'a vraiment plu avec énormément d'encouragement mais aussi ils ne passent pas par 4 chemins quand ça ne va pas.

Q : À quoi es-tu attentive lorsque tu attaques ?

R : À perturber l'adversaire psychologiquement surtout. Pression psychologiquement en la regardant dans les yeux ou le buste, euh si je n'arrive pas à toucher, enchaîner jusqu'à ce que je touche, un truc d'oppression et créer mon espace et montrer que c'est le mien pas le sien.

Q : Quels indices prends-tu sur ton adversaire pour toucher ?

R : Je vois la réaction qu'elle a face à mes coups aussi. Mais, euh, si je vois qu'il est fort psy et techniquement, je le laisse pour contre-attaquer. Et sinon, j'essaie de ne pas l'observer et d'attaquer tout de suite.

Q : À quoi es-tu attentive en défense ?

R : La protection, me protéger pour contre-attaquer et je ne vais pas trop laisser la parole pendant 1000 ans. En fait, si je dois me défendre, la défense je la considère par la réponse et pas par la protection.

Q : Quels indices prends-tu sur le corps de ton adversaire pour ne pas te faire toucher ?

R : Le mouvement de son corps avant même le mouvement du segment qui va me toucher. Le mouvement de l'épaule, le déplacement, ses touches.

Relance Q : Quel indice prends-tu sur ton propre corps pour toucher ?

R : Les appuis, trouver des bons appuis et utiliser d'autres pour pas lui montrer ce que je vais toucher sur ses appuis-là. Et faire semblant que je ne vais pas utiliser pied et bien utiliser un poing et inversement.

Q : Et sur le corps de l'adversaire ?

À quel moment tu te dis, ah ce que j'ai vu sur son corps, je pense que c'est le moment juste pour attaquer ?

R : Instinctif, ou si je la vois baisser la garde ou son déplacement à droite ou à gauche, je vais monter figure.

Q : Comment expliquer cet esprit instinctif ?

R : Je me mets des règles, je me dis en ce moment j'ai envie de travailler mon chassé revers et voir sa réaction et après je vais lui faire un revers. J'ai des petits thèmes que je fais.

Q : Que ressens-tu lorsque tu es en assaut ? As-tu fait de la compétition ?  
Oui, en compétition.

À l'entraînement, un peu de frustration mais sinon en compétition, c'est que de la liberté j'ai l'impression de parler sans faire attention à comment je parle, c'est la liberté totalement. Dès que je rentre sur un ring je n'ai plus la notion de stress, je suis trop bien. La joie pendant la reprise et pendant

**l'action**. C'est vraiment euh, de la légèreté, **un sentiment de liberté**, comme si **mon corps était plus léger était plus vivant**.

Q : Lorsque tu es en coopération ?

R : Dans l'analyse, de l'introspection, discuter avec mon partenaire, échanger, les qualités de l'adversaire te permettent de progresser et de voir pourquoi tu n'y arrives pas, c'est super intéressant de comprendre pourquoi une autre personne y arrive euh des trucs comme ça.

Q : Est-ce que tu as déjà vécu des émotions qui t'ont un peu dépassé ?

R : À l'entraînement, des trucs de frustration, tu fais un peu de boxe après t'oublies, un peu de plaisir ou non, t'oublies que tu progresses, tu es trop exigeant. Des émotions que tu ne maîtrises pas.

Q : Et justement, lorsque tu ressens ses fortes émotions qui peuvent être perturbantes, comment fais-tu pour les contrôler ou les gérer ?

R : Ben euh, ça m'est déjà arrivé de partir de la salle, de faire un tour en bas dans la rue et de remonter quoi. Mais sinon euh, sinon des fois, je laisse un peu tomber et je me dis là, je ne suis pas dans un bon moment et fais-toi toucher, ce n'est pas grave et tu travailles pas et tu travailleras au prochain quoi.

Q : Ça t'est déjà arrivée en compétition ?

R : Non !

Q : Au long de ta formation sportive de BF en club, as-tu progressé sur ta lucidité ?

R : Je me suis perfectionnée dans la boxe, ce qui fait que je suis plus **lucide dans mes actions**. Mais au niveau émotionnel, il y a un truc, je suis avec le coach, ça a créé beaucoup de confusion. Par exemple, en compétition ou en cours, par exemple, je boxe pour moi mais vu que maintenant mon coach est mon copain, il y a la pression d ne pas décevoir le coach, ça pourrait

arriver avec d'autres personnes. Ça ne pourrait pas arriver si ce n'est pas mon mec mais là vu que c'est mon copain, j'ai dû mal à gérer ce truc-là.

Q : Comment ton professeur, ton coach, t'aide à gérer ?

R : Il ne se rendait pas compte donc on a dû beaucoup en discuter et là il y a eu le Covid donc on ne sait pas trop. Mais oui, il y a des progrès à faire. Je pense qu'ils sont faits grâce à cette pause Covid. Je lui ai dit que je préférerais qu'il ne soit pas là en compétition. Mais c'est dommage parce que je préférerais qu'il soit là.

Q : Et donc en compétition, si tu vis des moments de stress, ton coach, est-ce qu'ils t'ont donné des billes, des moyens pour t'aider à gérer ses émotions ?

R : Soit, il a un truc, c'était Anna qui me parlait beaucoup trop. Elle me parlait tactique, administratif, je lui avais dit. Elle s'est focalisée sur des points précis qui m'ont fait vite évoluer sur un mini truc. Et j'ai cru que j'avais eu des révélations, trop bien. Elle, j'ai trop adoré, en étant précise.

Moi : Elle t'a marquée sur un point technique.

R : Exemple, Prends du temps une fois que tu as armé avant de toucher. Je me suis dit mais oui en fait, si tu prends du temps, ça fait que tu vas voir où est-ce qu'il y a une ouverture et viser pour toucher.

Moi : et ça t'as apaisée

R : Ça m'a complètement apaisé

Moi : sur une intervention verbale

R : En fait, je ne suis pas stressée quand je suis sur le ring. Mais avant d'être sur le ring, bien sûr et la semaine avant, je suis super stressée. Ce truc-là, elle m'a dit 2 jours avant la compétition. Ça m'a apaisé jusqu'à la compétition. Même si sur le ring, tout le stress part mais avant, il y a la pression.

Moi : As-tu quelque chose à ajouter ?



R : Euh, j'ai l'impression, en plus de la perception du corps dans l'action, il y a un truc qui est très psychologique et qui n'est pas que physique. Je ne sais pas comment tu l'as abordé cette question dans ta thèse mais **qu'il y a la perception de son propre corps de l'autre mais aussi, comment ils vont s'unir dans une communication qui sera des plus sincères, possibles entre les deux adversaires.** Même si ça marche beaucoup en feintes parce qu'on cherche le contact de l'autre.

Moi : Le dialogue

R : Je te remercie Alexia

## 2. Entretiens en Iaido

### 2.1 Entretien libre Débrouillé en Iaido

Donc là j'ai bien mis **le bras j'ai bien eu les 3 angles par contre je suis un petit peu penché en avant un peu la tête en avant mais droiture sur le rengainer** ouais c'est vraiment pas assez drôle et là donc c'est ça qui est intéressant c'est le fait que je baisse la tête je me remets je **m'abstrais de ce qui m'entoure** pour me mettre dans le scénario là je tourne la tête un petit peu vite c'est à dire **je me suis mis dans le scénario il y a un adversaire** donc je suis dans une **optique** même s'il est pas là vu que on est à chaque fois **bien imaginaire** j'ai été trop vif d'accord là où **le mouvement de tête** qui a **été très rapide voilà et là chose que j'avais absolument j'avais le mouvement de tête qui a été très rapide** trop plier et trop **vers l'avant c'est à dire qu'on doit descendre un petit peu sur les appuis** oui c'est comme le fait José on **voit vraiment la posture** mais c'est pas du tout ce que j'ai moi où ça cède un petit peu c'est c'est mou du genou quoi voilà là la Coupe est pas mal mais descend trop **le regard est bien vers le bas** donc dans le scénario là par contre sur le mouvement où là là me descend elle **descend beaucoup trop bas c'est quelque chose dont j'ai eu conscience aujourd'hui pas mal mais j'ai vraiment trop la tête en** avant c'est marrant ça la c'est pas ta posture naturel c'est possible les mouvements de regard sont

vraiment bien La Coupe est trop vers le bas et là **les poignées sont bien armés C'est se redresser la la posture du lanceur c'est vraiment ce que comme on voit dans Biot tu mets tu cherches à avec le sommet de ta tête aller le plus haut possible** aussi mais là je me rends compte qu'il faut que je travaille ici ouais c'est ça c'est exactement ce mais là ça manque là ça fait ça fait pigeons donc là moi ça ça me plait pas j'ai un \*\*\*\* pour corriger donc là tu vois il y a beaucoup de répétitions chez dans dans l'apprentissage j'ai vraiment besoin de pratiquer pratiquer pratiquer pratiquer je comprends assez vite les grandes lignes et ensuite il faut que je les grave dans les **dans les réflexes** d'accord très bien merci

## 2.2 Entretien Semi-directif, débrouillé, Iaido

Donc on va passer à l'entretien Semi-directif, je vais te poser tes petites questions alors donc alors justement je voulais revenir sur ton parcours en Iaido alors pourquoi pas cette fois-ci choisit je me suis, il y a 3 ans en fait sur suggestion de Jean Louis qui donc lui s'est mis il y a eu d'eau lorsqu'il a passé une 3e date donc assez tard dans sa progression et qui m'a dit plusieurs fois tu verras ça fait travailler **la Coupe ça libère les doigts ça donne de la souplesse** et cetera donc bon en règle générale quand on me raconte des choses plus de 10 fois je me dis qu'il y a peut-être quelque chose à tenter donc j'ai tenté le coup et j'y ai immédiatement pris goût d'une part en fait parce que malgré le côté très cérémonial que je voyais l'extérieur qui me plaisait pas beaucoup très sincèrement j'ai immédiatement effectivement trouvé le travail de la Coupe en fait ce qui m'a tout de suite attirée c'est la transposition vers le kendo le judo pour moi c'est un moyen de progresser en Kendo et pas l'inverse un peu oui un peu et je prends de plus en plus goût avec le mais encore aujourd'hui avant tout dans le Yang le le cérémonial de salut que les les les copains peuvent discuter longuement moi ça m'intéresse pas je le fais oui parce que José le demande parce que voilà ouais parce qu'il faut le faire il y a un peu aussi par respect vis-à-vis de lui oui franchement c'est pas ça qui m'intéresse ce

qui va m'intéresser c'est la Coupe la propreté du sifflement la la stabilité de la lame pendant la Coupe cette sensation justement de bien placer les doigts et d'avoir vraiment ce développement poignet doigt que en fait dont Momo m'avait énormément parlé en Kendo mais que j'avais jamais vraiment touché du doigt et c'est la pratique du iaido qui m'a fait comprendre cette sensation exactement et typiquement là il y a quelque chose que je travaille depuis un mois à peu près qui est vraiment l'armée qu'on a vu ce soir d'ailleurs en Kendo l'armée qui permet d'accélérer dans les derniers 40 cm et ça c'est le iaido qui me l'a fait comprendre tu faisais en Kendo ou pas forcément comprenant je je le faisais même pas tu faisais tu le faisais absolument pas et en fait avec le judo j'ai pris conscience de cette armée ici qui permet vu le bras de levier de la lame d'avoir une amplitude énorme et d'avoir énormément de visibilité et en fait tous les provoquer nous avait expliqué mais il y a que là qu'il faut je l'ai senti et d'ailleurs je sens depuis un mois depuis que je l'ai compris après chaque entraînement de kendo donc qui montre qu'il y a vraiment cette arme que j'ai trouvé d'accord et en terme de fréquence d'entraînement et de niveau de grade alors il y a 2 autant en je je cherche le passage de grade lorsque ça me permet de progresser autant il y a aujourd'hui pas du tout honnêtement j'ai pas trop réfléchi pourquoi c'est une constatation je pense que ce qui joue beaucoup c'est le fait que j'ai une grosse limitation au niveau des genoux qui a beaucoup de travail à genou qui fait que j'ai l'impression que je prends pas la totalité de la donc je me projette pas dans aujourd'hui franchement José me dirais tiens bah il faut que tu passes ton premier Lab je le regarderai avec des yeux comme ça en disant t'es sûr très bien et en terme de mon entraînement je m'entraîne en à chaque fois que je fais du kendo par contre pour contraindre professionnelle et familiale j'arrive jamais à l'heure donc c'est 1h au lieu de l'heure d'accord mais je viens systématiquement très bien alors maintenant on va parler de justement tu parlais de choses et des rencontres on a fait ça aussi ça y aille Ah oui oui tout à l'heure est-

Est-ce que tu peux me parler justement du professeur ou des d'autres intervenants qui t'ont marqué positivement ?

en Yann alors je vais nous trouver d'écrire alors mes sous questions mais question ma question sous-question alors en fait en professeur de Yaya je ne connais que José et Jean Louis a une position à mi-chemin entre le sempai et le mai c'est non c'est pas amener dans la dans un dans l'apprentissage mais ensuite vu qu'il travaille énormément de qui Il est suivi par un professeur au Japon et il est de très bon conseil et on le voit dans les cours où il y a un groupe avec José et un groupe avec Jean Louis Jean Louis donc les 2 m'ont apporté quelque chose les 2 franchement je sors pas de là ce qui m'ont apporté c'est que il y a beaucoup de **respect mutuel** mais **on rigole** on est **très détendue** on est pas dans le cérémonial il y a un respect il faut bon c'est martial hein on peut faire très très mal avec un gâteau ou un poker donc il faut pas que ce soit la fête à n'importe quoi mais il y a une bonne ambiance très détendue c'est tout c'est toi tu m'appelle José il me remercie pour pour certains trucs voilà ça je trouve ça **extrêmement positif** et une fois de plus c'est ce qui a fait que je suis venu à Malakoff et que je vais dans d'autres clubs principalement kendo j'ai quasiment jamais été en tailleur et donc ce qui m'a marqué positivement donc bien sûr c'est la qualité de la pratique la qualité des conseils qui était humaine qualité humaine voilà la qualité humaine qui était très importante appuyez sur cette qualité humaine donc justement la qualité des conseils c'est à dire tout de suite observé attends bouge pas il y a ça qui va pas vos médiations rapide remédiation rapide et tout de suite très positive regarde tu as fait ça il faut faire plutôt ça et en plus je t'explique pourquoi jamais dans la critique c'est évident mais non parce que c'est pas évident pour tous les profs pédagogie de la réussite exactement très bien alors on va passer mon temps

À la perception de l'action du corps et à la gestion de des émotions donc justement donc c'est un imaginaire après tu attentif lorsque tu peux-tu souhaites attaquer cet adversaire imaginaire à quoi es-tu alors et au regard tout à l'heure à la position qu'il doit avoir dans l'espace de l'adversaire qui

doit avoir dans l'espace et ensuite c'est très interne c'est très tourné vers moi c'est à dire quelle est la position de mes doigts quelle est la position de mon corps toujours engagé en descendant un petit peu sur les hanches même s'il a ainsi qu'on vient de le voir j'ai même pas la manière dont je le fais et suivre tous les déplacements que je fais aussi bien du point de vue de mes sensations que de ce que j'y vois c'est à dire suivre le mouvement de la lames et voir la manière dont elle se déplace il me donne une indication sur la qualité de monde d'accord OK et j'ai posé la question à un autre pratiquant est ce que tu information sur le corps de la terre certes imaginaire parce que tu veux dire c'est à dire que tu as imaginé l'anniversaire et comment tu vas par rapport à sa position par rapport à ça déplacements par rapport à ça m'enfin sa réaction place par rapport à sa réaction voilà est ce que c'est déjà arrivé 2 positionné ainsi pour attaquer non aujourd'hui je n'en suis pas là j'en suis vraiment dans je le place dans l'espace et ça viendra plus tard voilà très bien super intéressant alors donc le vous juste voilà donc le moment juste donc c'est vraiment perspective proprioceptive par rapport à toi exactement d'accord très bien et voilà alors

Que ressens-tu en terme d'émotion à l'opposition en lien tu en termes d'émotions de sensations et de sensations alors donc je ne me sens pas en opposition ce que je recherche comme sensation c'est un apaisement un apaisement un mouvement fluide rapide de la bonne manière c'est à dire sans précipitation et le plus calme possible tout en tout en cherchant cette efficacité de la Coupe qui est bien que ce soit dans l'air est très perceptible par le son et par la stabilité de la l'heure je je vraiment je suis très intéressé par ce que fait Lana alors là où elle fini et parce qu'elle produit que c'est très bien alors donc comme tu n'as pas d'émotion donc il YAYAYA jamais eu une question de gestion des émotions en y parce que quand je me règle positif ou négatif alors les 2 positif quand je sens que je fais les choses bien que c'est temple c'est propre pluie là je me dis Ah ça c'est Skyfall ouais donc là je suis très content et il y a en fait des émotions négatives même si elles sont une fois qu'ils tournés vers moi c'est à dire lorsque je suis

**mécontent** ce que je fais là c'est un tuyau qui m'a donné bah à un autre pratiquant ma membre de l'équipe de France je me souviens plus de son nom là qui m'a dit attention **quand tu rates quelque chose calme toi prends ton temps apaisé** toi avant de recommencer ne dit pas attends je vais corriger faire pareil voir pire ou créer un nouveau réseau voilà très bien très bien alors on va passer climatique et l'influence professeur sur les émotions sans perception de de perception de ta formation donc 3 ans de vieille tour comment as tu pu développer ta lucidité ton self-control justement garder donc calme comme comme tu disais face à l'adversité ou face à une émotion on va dire négatif donc là tu m'as dit tu m'as parlé de d'un conseil de d'un d'un pratiquant je pense peut être de niveau un peu expert Ah bon oui voilà très très bon est ce que tu as eu d'autres conseils d'autres astuces dans ce sens par par des professeurs par d'autres à dire d'autres personnes plus avancées par Antoine m'a déjà donné des conseils voilà c'est par la séparation oui faire attention regarde tu fais ça qui tombe trop bas par exemple OK et je te remontre même si je le sais où je le sais pas parce que voilà et si j'ai dit ça c'est parce que il n'y a là vertu de la **répétition pédagogiquement** c'est Ah ouais et je sais qu'il y a 10 ans m'entendre répéter quelque chose que je sais déjà dans la profondément agacé de ce point de vue là j'ai énormément changé voilà c'est à dire que même si un professeur ou un sympa il me dit quelque chose sur le moment je me dis je le sais j'ai besoin de le pratiquer je l'accueille parce que il y a de la bonne volonté il y a de la bienveillance c'est c'est très position voilà c'est extrêmement positif donc je laisse venir je prends et ensuite j'essaye appliquer même si le comment d'ailleurs j'ai vraiment l'impression j'ai besoin de pratiquer pratiquer pratiquer la théorie je pense avoir compris les grandes lignes ensuite je la comprendrai qu'à travers la pratique c'est ce que tu dis souvent d'ailleurs l'entraînement jolie parenthèse je comprends parfaitement la théorie mais dans la pratique ça va souvent tu le 34 fois ça fait 3 semaines que je vous suis 34 fois tu tu vas dire si on fait ça alors sur le plan personnel ou même sportif que t'a apporté le yaourt le yaourt alors beaucoup de choses positives je te disais c'est surtout ce que ça m'a amené

dans le dans le ça étant donné que c'est une pratique beaucoup plus sereine que cherche la perfection du geste la perfection de mouvement c'est ça de la sérénité de l'apaisement et c'est c'est des choses que je pratiques un petit peu chez moi que j'ai montré à mes enfants vous a beaucoup intéressé d'ailleurs et oui je pense que ça a eu un effet positif justement d'avoir cette pratique de la recherche un peu c'est un peu un travail d'orfèvre tu travail de précision de finesse dans le calme et de ce point de vue-là c'est c'est un contrepoint très intéressant auquel d'accord alors Cyril pour finir souhaitez tu ajouter quelque chose alors par rapport au y par rapport par rapport à bah écoute moi c'est ces 2 pratiques cadeau et donc départ sont très complémentaires là où j'en suis arrivé dans mon développement physique et personnel c'est vraiment ce dont j'avais besoin je sais que je dans ma personnalité ça m'apporte beaucoup que il y a 6 mois j'ai une collègue qui a été absolument scié de me voir réagir avec un calme olympien face à un coup de vache et je sais que ça me venait du Kendo c'est à dire OK c'est passé c'est pas grave je vais t'avoir prochain je l'ai eu au prochain et ça je sais que les sérénité tiens on va pas s'énerver j'en ai pris un j'en prendrai 10 tu en prendras 15 et tout va bien voilà et ça je sais que ça me vient de ça c'est bien de ça très bien je te remercie beaucoup de Cyril et bon continuer la soirée OK merci en tout cas content d'avoir pu t'aider ouais

### 2.3 Entretien libre Intermédiaire Iaido

Donc je pense qu'on va peut-être recommencer. D'abord, attendre concentration avant de débiter une capable bien entendu. Là, on est sur avec un souci. De face donc, avec un premier adversaire qu'on frappe au visage, un retrait. Tournant le bassin, c'est à dire qu'il y a une rotation du regard de la tête qui va entraîner la colonne cervicale, la colonne dorsale thoracique était, après il y a un retrait du bassin qui permet de faire revenir en arrière la la, la jambe, de tourner et d'aller sur le sur l'adversaire qui est juste derrière 2 adversaires. D'accord et après ? Le premier adversaire ayant été simplement percuté, on considère qu'il va revenir et à ce moment-là, on va terminer sur une coupe sur lui en faisant un nouveau demi-tour

après. Très bien présenté une 2e vidéo, ouais. Donc, en fait, ce qui est intéressant, c'est qu'il y a une également une chorégraphie. C'est qu'en réalité, quand on voit le début. De la séquence on avance normalement et il y a une **tendance à la menace**, s'aimer ce qu'on appelle s'aimer, c'est à dire un **début de dégainer**, et on s'aperçoit que **l'autre a une réaction qui est plus rapide que la nôtre**. Donc on recule, on arme au-dessus de sa tête et on fait **3 couches, l'une vers le visage, l'autre vers le voyez. Au niveau de la carotide, l'épaule et la 3e au niveau du tronc**. Ensuite, on ramène la lame sur le côté. Il y a une coupe complètement horizontale et ensuite nous permet, recoupe d'ailleurs, on le voit très bien là, une dernière coupe, une dernière coupe pour terminer en fait l'action. Alors on suppose que les 3. Qu'on fait chaud, il y a des réponses en face, c'est à dire que ça croise les larmes avec leurs adversaires et que la dernière coupe, quand on fait la Coupe horizontale, c'est à dire qu'on arrive. On. On a la larme de l'adversaire contre, ça me remonte dessus, on accouche celle de l'autre et on le coupe à l'horizontale, donc c'est un petit peu le sens. En fait. Tous les 4 sont des chorégraphies avec des situations qui. **Ça va être sur l'imaginaire**. Et qui sont destinés à promouvoir un petit peu l'entraînement, le sol. D'ailleurs, dès l'origine du Iaido, c'est un entraînement qui se fait en kata tout seul et qui était destiné aux samourais en temps de paix pour conserver toujours le, je dirais, le sens de leur, de leur travail qui était à la guerre et d'avoir en permanence. D'une **concentration**, on est toujours visé très bien, alors une dernière petite vidéo ? Avant le dernier entretien. Je pense. À priori, il y a 4 adversaires. On ne se situe globalement pas tout à fait à peu près au centre d'un. Ah j'ai arrêté avant, mais je pense que c'était d'accord en fait très bien, alors Merci beaucoup pour cet entretien libre et là je vais te poser quelques sur :

#### 2.4 Entretien semi-directif Intermédiaire, Iaido

Sur la pratique du voilà donc hum. Alors donc ? Alors mon donc on va partir, on va, je vais te poser donc quelques questions, est ce que tu peux me



parler pour quelle raison as tu choisi la pratique du iaido ? Moi je pense que la pratique du Iaido, comme beaucoup d'autres pratiquants qu'on peut voir actuellement dans notre dodo, c'est une pratique qui vient un petit peu après une longue. Petite d'autres arts martiaux, on est tous des pratiquants de plus ou moins longue, date d'horizons différents. Après le judo, l'Aikido, le Karaté, on, on pratique tous d'autres arts martiaux. Je dirais que le Iaido, c'est un petit peu la cerise sur le gâteau. C'est presque le Nec-Plus-Ultra des arts martiaux. En ce sens ou c'est un vrai travail. Sur **l'esprit, la concentration**, c'est presque **une méditation**, je dirais en mouvement quelque part très bien. Est-ce que tu peux me parler de ta fréquence d'entraînement et ton niveau de pratique, ton niveau ? Il fréquence d'entraînement chez à peu près 2 fois par semaine de façon régulière et moi je suis 3e Dan, c'est à dire je pratique depuis. 14 ans maintenant, 14 voilà très bien 3 années très bien, alors on va passer au 2e thème, qui sont les rencontres avec le professeur. D'autre information dans ta carrière sportive ? Est-ce que tu peux me parler de chacun des professeurs ou des intervenants qui t'ont marqué positivement ? Oui bah écoute c'est très simple. Enfin déjà je trouve qu'on a un Sensei qui est José logo qui est absolument exceptionnel pour plusieurs raisons. Déjà parce que c'est quelqu'un de très aguerri au niveau des arts martiaux. C'est quelqu'un qui a une quarantaine d'années de pratique aussi bien en 40. Les champs de Barra. Très loin, tellement un petit peu de judo. Mais puis euh, tu tu vieillis et qu'en plus de ça, c'est quelqu'un qui essaie de vraiment faire partager sa passion. C'est quelqu'un qui explique beaucoup, qui met pas les gens en difficulté. Moi j'ai bon l'habitude des des dojo hein. J'ai pratiqué pas mal. J'ai pas mal de scènes différentes dans toutes disciplines, tous n'avaient pas ce côté aussi **sympathique** et faisant par faisant, **transmettant l'enthousiasme** et **certaines mettant en difficulté les élèves**. **Moi je n'aime pas beaucoup**, ce n'est pas mon, ce n'est pas ma façon de travailler. J'ai de la réussite, voilà la pédagogie de la réussite. Puis nous, on est, je veux dire, on a un certain âge parce que les gens du Hai dong sont déjà un petit peu âgé, sont déjà bourlingué. On n'est pas des jeunes minots qui essaient de

prouver quelque chose sur Internet, c'est pas du tout ça le problème donc après bah d'autres personnes, je pense que c'est toujours intéressant d'aller rencontrer. Les autres chaînes c'est dans dans parce que bon, il y a différentes, y a l'école traditionnelle, mais il y a différentes écoles, différents styles. Après, c'est toujours intéressant. Il y a des stages pour s'en rencontre, des tas de gens un peu différents qui ont tous des façons différentes de de de vivre leur leur iaïdo, et donc bah en plus de ça, on a aussi souvent l'occasion d'avoir des stages organisés avec des Japonais. Qui viennent en France pour la, c'est un petit peu bloqué en ce moment, mais c'est très intéressant de travailler avec eux parce qu'ils ont déjà une pratique qui est très belle, mais en plus de ça, même si on ne comprend pas parce qu'on parle japonais, ce qu'on voit, nous interpellent beaucoup parce que c'est quand même un travail **énormément concentration d'équilibre**, de **perfection. C'est vraiment un geste parfait.** Vieille donc. Ce qui est difficile dans le, c'est la perfection et c'est quelque chose qui n'est jamais atteignable. C'est vraiment un cheminement permanent, donc on n'atteindra jamais, mais on essaie d'avancer très bien.

Alors, 3e thème, on va parler de la perception de l'action du corps et de la gestion des émotions. À quoi es-tu attentif lorsque tu ? Attaque ce fameux adversaire imaginaire. Alors, il y a, il y a un déroulement qui est assez particulier. Je pense que ce qui est, ce qui est difficile dans l'apprentissage du c'est de passer de la **technique à l'esprit**, c'est à dire que comme dans tous les arts martiaux d'ailleurs au départ, on apprend une chorégraphie, **on essaie de comprendre les déplacements**, mais après il faut que ça **devienne des automatismes et que les choses se soient complètement intégrées dans l'organisme pour passer à une phase supérieure.** Qui se retrouve un peu dans la musique qui s'appelle l'interprétation, l'interprétation, c'est de donner du sens au Kata. Je pense que déjà, ce qui est très important dans le vieil dos, c'est la présence, la présence qui est solide, qui est très posé. Il y a des phases d'ailleurs très précises dans les dans les katas, qui sont par exemple, c'est mes la menace. **La menace doit être précise**, elle doit **déjà dominer l'adversaire.** Il y a des, il y a des coupes

comme bien sûr qui doivent être très ajustées. Et puis il y a des périodes, par exemple de **vigilance**, c'est un c'est les katas, c'est à dire énormément de vigilance dans les katas qu'on appelle **sanchis**, c'est à dire il y a des **moments d'arrêt** où on on est extrêmement vigilants, ce qui peut se passer le, le, celui qu'on vient de couper peut-être encore vivant, peut être contre-attaquer. Il peut y avoir d'autres attaques que ailleurs. D'accord donc c'est vraiment pour pouvoir dépasser ce stade. Là, il faut déjà une bonne connaissance de la chorégraphie à l'entraînement sur la chorégraphie et après intégrer cette notion-là qui passe après par des choses aussi, je dirais aussi simples que là, **le regard** on voit, on voit très bien donc je vais pratiquement si le regard est complètement distrait, où cherche la mouche comme ça il n'est pas dedans. C'est quelque chose qui se vit enfin on essay ça, donc voilà un petit peu l'idée. Et quel indice prends-tu sur ton propre corps ? Pour eux, exploitent tu sur ton propre corps pour attaquer ? Alors déjà il y a plusieurs choses, c'est il y a beaucoup de **travail au niveau des appuis**, c'est un travail de d'appui. **L'équilibre** de recherche d'équilibre **avec déséquilibres qui sont tout à fait contradictoires par rapport à la physiologie et là biomécanique** d'une d'une personne normale, parce que notamment la position de la position seiza, c'est à dire à joue par terre pour se **relever de façon dynamique**, on aurait tendance à vouloir, par exemple, se pencher vers l'avant la fois. Ça, il ne faut pas parce que si on se penche vers l'avant, on, on diminue l'impression de menace vis-à-vis de l'autre, donc il faut vraiment monter très progressivement et c'est un travail très particulier. Donc il y a déjà beaucoup une une vigilance par rapport **aux appuis**, une **vigilance par rapport à l'équilibre et une respiration** qui qui essaye. Justement de **le coordonner un petit peu cet ensemble**. Donc il y a une espèce, il y a 2 choses, je dirais, il faut **faire le vide petit peu à l'intérieur de soi, avoir un travail respiratoire extrêmement calme et vraiment faire rentrer l'énergie, la restitue**. D'accord, mais ça se retrouve dans d'autres arts martiaux, par exemple dans le karaté ou dans le dos par exemple, s'est **inspiré expiré**. Très bien, très bien. Alors j'ai une question peut être un peu bête mais est ce que prends tu ? **Des informations sur le corps de ton**

**adversaire imaginaire bien sûr.** Oui bien sûr, c'est c'est ce pourquoi on c'est c'est toute la difficulté du Kata, le Kata, ce ce travail tout seul. Alors fort heureusement, on peut imaginer. Ça se fait dans d'autres disciplines, des boules, c'est à dire des applicatifs, parfois c'est intéressant d'ailleurs de travailler à 2 et non plus avec les, les garithos, les katanas. Mais travailler avec des adversaires **pour se rendre compte déjà de la distance** parce que c'est très important. C'est ce qui se voit d'ailleurs le au moment de des passages de grades. C'est lorsqu'un jury regarde quelqu'un de pratiquer, c'est de voir si là. **Trouver une distance s'il y a quelqu'un en face,** il n'y a personne et ça se voit tout de suite. Oui, donc ça, c'est un vrai travail, donc il faut imaginer qu'il y a quelqu'un. Donc généralement on est de ta taille, pas généralement, c'est ça, c'est de trouver quelqu'un de sa taille, ça tu **t'imagines le corps de l'adversaire,** tu imagines ta coupe ? Elle est dirigée d'une certaine façon, les dieux, ça peut être. Il y a des anciennes écoles par exemple au cadastre. Avec une ancienne école ou elle était beaucoup plus sur une menace où on mettait la pointe du sable devant les yeux de la personne et on avançait pour le pour l'inhiber complètement. Il l'empêcher de d'accord de pouvoir dessiner complètement au sol. Il y a des choses. Il faut vraiment imaginer la situation. Je pense qu'au départ, il y a la chorégraphie. Cette chorégraphie, elle doit être. Elle doit être vécue avec un avec un adversaire. Si on l'oublie où on le Kata, il est dans le ventre, d'accord, très bien. Alors est ce qu'on peut parler de lorsque tu attaques de moments justes à trouver ? De trouver le moment juste et si oui, quel justement indice prends tu sur ton propre corps, sur le corps de l'adversaire aussi, simultanément sur ton propre corps, sur le corps de l'adversaire, pour attaquer, et alors c'est pareil, c'est, il faut **imaginer** une chorégraphie particulière. Il y a beaucoup de Kata par exemple, on en a vu un tout à l'heure. Ou le, il y a on **imagine des réactions,** on **anticipe des réactions.** De l'autre, oui, il y a énormément de cathou. Par exemple. On s'avance vers lui, il y a une menace et on va, on va éventuellement **enclencher sa propre menace** qui va **donner une réaction de l'autre** et qui va faire qu'on **va modifier le sens de son dégainer.** Donc ça c'est vraiment, euh. Il faut

imaginer. Il faut imaginer qu'on est en réalité, on ne peut pas l'imaginer tout seul sinon ça n'a pas de sens et c'est pour ça qu'on travaille aussi un petit peu en taille, doucement où voilà, on a même des pratiques. Parfois on croit qu'on fait des démonstrations, effet, on les fait à 2 parce que les gens ne comprendraient pas d'accord. Donc les gens voient un catal comme ça, il n'y a pas de signification. Il n'y a personne et pourquoi on va aussi lentement ? Oui, **on va aussi lentement pour aller très vite.** En réalité la le. Mais oui c'est c'est, c'est là, c'est un **peu l'éloge de la lenteur, mais là lenteur, c'est ce qui permet d'aller très vite parce que là lenteur permet de développer des équilibres qui sont très denses** et qui finalement, si les appuis sont vraiment **corrects, la respiration et le vide intérieur.** Suffisant ? Et on arrive à avoir des choses extrêmement **explosives.** Par exemple, il y a des choses qui sont importantes, c'est le travail de la, du du dégainer et du rengainer avec un **travail de la main gauche** qui est tout à fait je dirais inhabituel, on aurait tendance à vouloir sortir son sabre ne sont pas occupé du fourreau. Or tout est dans le fourreau. D'accord donc. Moi, je suis vraiment un travail très très particulier et effectivement, il y a toujours un adversaire, donc on imagine toujours quelqu'un d'autre. C'est une vraie situation très bien, alors on va parler maintenant des émotions avant d'aborder le dernier thème, que ressens-tu alors au niveau des sensations et des émotions ? Lorsque tu es en phase ? Atout position, est ce que tu peux ? Il y a des sensations qui se passe ou des émotions que tu vis. Alors oui, ce qui ce qui se passe souvent c'est on on a, on n'a pas souvent au catalan en ce qui me concerne de **moments de grâce.** Le Qatar, c'est toujours une progression permanente enfin pour moi, hein, je veux dire, **construire,** il y a peut-être des gens qui veulent bien meilleur niveau, qui ont ces moment-là, mais c'est **difficile de trouver des moments de grâce ou tout d'un coup on a trouvé la fluidité absolue.** Ça arrive, c'est ça arrive peut-être 2 fois par an, 3 fois par an. Il y a des moments où tout d'un coup, le corps, **le sabre fait partie intégrante du corps, le, c'est un prolongement, c'est comme c'est l'organe, on dit avec le petit, c'est un prolongement du corps.** Parfois d'ailleurs, c'est même intéressant de travailler sans arbre,

simplement avec la main parce qu'en fait il faut imaginer qu'il n'y a rien en bout. **C'est vraiment ça jaillit et c'est ça qui fait alors l'émotion**, c'est de de parfois vouloir faire bien et justement de enchaîné que des trucs qui sont au bout, à bout, **saccadés, trop réfléchi**. Ça c'est la difficulté. C'est même d'ailleurs des des, des. Probablement des principes d'enseignement qui diffèrent en Orient en Occident ou en Orient. On est dans des imitations, on essaie de trouver le sens alors qu'en Occident on essaie de tout expliquer. Oui, je ne sais pas ce qui est mieux parce que les 2 convergents, je pense qu'on arrive à une synthèse qui est probablement passionnante. Mais c'est vrai que nous, avec notre point de vue d'Occidental. On on a **tendance à vouloir comprendre ce qu'on fait, donc on raisonne et quand tu commence à trop raisonner, bah tu tu saccages des choses**, tu tu coupes en morceaux les sécantes. Oui. Alors moi j'ai des techniques pour ça. Par exemple pour apprendre des katas, **je les apprends comme un comme un dessin animé au ralenti**, c'est à dire j'ai une, tu vois les anciens dessins animés, fais un petit dessin. Ensuite, il y a le bras qui bouge, un petit peu et après hop, quand on le, quand on le fait très vite. Oui, on voit le mouvement. Des petites séquences comme ça que je rectifie selon les conseils qu'on me donne où ce qu'on apprend avec Sensei d'ailleurs. Voilà, et petit à petit, on arrive à quelque chose qui est de plus en **plus fluide**. Mais il y a tout le temps, tout le temps à apprendre. Donc c'est il y a un enjeu quand on cherche trop l'enjeu, qu'on est trop dans l'apprentissage technique. Là c'est une émotion parce que c'est une émotion de bain. Je ne fais pas très bien mon truc. D'accord ? Alors j'ai une petite question avant de passer au dernier thème, est ce que c'est ce qui était déjà arrivé d'être **submergé d'émotion** lors en dans la pratique du judo ? Alors oui, j'ai oui, oui à au passage de grade, Ah c'est infernal. Les passages de grades d'accord submergés bon, peut-être pas oui mais un peu quand même par les émotions. Et comme quand je passais des examens ou des concours, des choses comme ça à une certaine époque hein oui c'est c'est pas le fait de passer l'examen parce que. Moi, personnellement beaucoup d'avoir un grade ou un grade, je suis plus dans cette recherche là, mais c'est le, c'est

le silence. C'est hier on entend une mouche voler avec des gens complètement statiques et on est à ou 2 ou 3 à passer et il faut être vraiment avoir complètement intégrer son schéma complètement intégré, ce qui va se passer. Ne commettre aucune erreur enfin oui, qui est très peu d'erreurs sont tolérés, surtout plus on monte en grade de moins, les erreurs sont tolérées. Donc **si la respiration est plate, fluides et le kata est pas parfaitement huilée.** Oui, voilà donc ça donne, ça donne vraiment quand on arrive, il faut-il y a, il y a vraiment, c'est très solennel. Les passages gratte, c'est beaucoup plus solennel. Quand karaté do d'accord, c'est puis y a du mouvement avec l'autre, donc on peut se se shooter un peu ce qu'il est, ce qu'il y a. Une communication qui a une communication parce que là il n'y a pas de communication, ils sont là installés et c'est un silence de mort. D'accord c'est très solennel.

Alors justement, Dominique, comment fais-tu pour gérer cette émotion où là contrôler alors que tu as une technique, une astuce ? Je veux la technique, c'est que déjà je ne renonce pas à les passer et je pense que le c'est un petit peu de la **thérapie comportementale, c'est à dire que plus on va dans les situations qui nous font peur et moins ces situations. Font peur parce qu'on les parce qu'on les revit** et finalement c'est, c'est de la thérapie comportementale. C'est quand on **crain**t les araignées, des thérapeutes psychologues qui font de la thérapie comportementale vont mettre les gens en contact avec des araignées. Voilà tu la regardes, t'as peur d'aller dans le métro ou t'accompagne dans le métro ? Voilà, je pense qu'il faut y aller, il faut y aller. Même si si on ouvre une fois, 2 fois, ça n'a aucune importance. Et puis on s'aperçoit que globalement, les gens qui sont en face ne sont pas nécessairement là pour nous assassiner, ce n'est pas ça l'idée d'accord, mais quelque part il nous renvoie l'idée que bah voilà, l'objectif c'est quand même malgré tout de de trouver **cette respiration,** de faire vivre le capable. Voilà donc après il y a déjà ça, c'est d'affronter la 2e chose. Et de **c'est d'apprendre aussi à respirer** et à rester un petit peu de rester **calme** et de pas se mettre dans jeu. Il n'y a pas d'enjeu, ce n'est pas vital, non ? Voilà, on aura billard parce qu'on a beaucoup travaillé. Quand

on prépare les cathares, on les, on les prépare vraiment, vraiment très très intensément, donc voilà donc ce sont plutôt les techniques de base.

OK très bien alors. Dernier type, l'influence du Sensei sur l'émotion et sur ta capacité à de perception. Donc la première question, c'est au nom de ta carrière ou de ta formation ? Comment as-tu pu développer ta lucidité où ton self-control, ton sang froid ou ton garder ton calme ? Face à l'adversité, est ce que ton professeur a su si tu veux t'aider ou par toi-même à justement développer où créer cette lucidité que tu n'avais pas avant de pratiquer le yin ? Donc alors c'est c'est à dire si je comprends bien la question c'est en quoi la pratique du Iaido et l'influence du professeur peut servir dans la vie quotidienne, dans la vie quotidienne et aussi dans la pratique. Lorsque tu es dans les dans une épreuve de passage de grade par exemple, alors de kata par rapport si je comprends bien, en kata, il n'y a pas de truc, il y a **des émotions** mais que tu contrôles facilement. Ça dépend, ça dépend, c'est. C'est alors ça dépend, mais c'est plus dur de de tout au long de ces 14 ans de pratiques. Comment est-ce que quelqu'un t'a aidé pour développer cette lucidité ? Tu as déjà ? Je pense que de façon générale, c'est surtout de rendre. De **visualiser vraiment les situations**, c'est à dire que maintenant, quand je m'entraîne, je ne ferai pas un Kata. Partiellement, c'est à dire que je vois par exemple certains enfants, ils sont plus débutants, ils ne font que la partie visible du Kata. Il y a la partie invisible du Kata. Il y a 2 parties invisibles d'ailleurs, des cathares, il y a 111 qui ne s'appelle pas un kata et le temps est probablement des plus fondamentales, qui est le salut qui est l'attitude. Dans le dans le Dojo, donc, il y a une attitude particulière, ensuite le, il y a le salut qui est fondamental de jury, voit le salut de façon énorme. S'il n'est pas bien réalisé où réalisé avec désinvolture, Ben on a en face de soi un pratiquant qui est désinvolte. Ce n'est pas qu'il soit désinvolte, qui gêne, c'est le fait qu'il intègre. Pas complètement l'esprit du Kata, d'accord ? Après le kata, il débute. Il débute très tôt, il débute avant même toute forme de manifestation, de gestes. Donc il faut intégrer le Kata. On s'avance progressivement, il y a, quand on passe des grades, il y a une croix au sol, on s'avance vers au niveau de sa



croix et on doit se retrouver derrière la croix, donc il faut-il y a **des déplacements à gérer**. Et il faut arriver déjà, on intègre complètement les choses. Au début, on fait le Qatar décrits comme tel, et à la fin on revient avec toujours cette **vigilance et cette énergie**. Il n'y a pas de moment où il y a **pas de relâchement**, il y a pas de il y a pas de manque de vigilance, elle est permanente d'accord donc je pense que ça c'est aussi c'est un apprentissage. Les conseils par José et petit à petit, c'est à dire que quand on, quand il demande de faire un kata, on essaye d'alterner complètement ce genre de chose. Donc si on le fait après, le fait d'être préparé à ça nous prépare au passage de grades. Donc si on arrive sans être préparé à ça, on arrive complètement désinvolte. On se met, on fait le Kata et puis on se termine, en se grattant les jambes mais n'importe quoi, c'est, voilà donc c'est, c'est tout à fait différent. C'est vraiment une préparation très bien, alors j'ai sur le plan personnel, comme tu disais, pour rebondir sur ce que disait ce qu'elle t'apporte sur le plan personnel, dans la vie quotidienne. Ah Le Iaïdo en particulier, mais je pense que surtout c'est moi, j'appelle ça **une méditation en mouvement**. Oui c'est à dire que c'est 111 travail, une recherche de comment dire de **vacuité. Intérieure** Oui, un **travail de calme**, c'est comme une, c'est comme un travail de **méditation**. Sauf que c'est une **méditation** avec un mouvement, avec une tradition particulière, une tradition guerrière, pas amoureuse. Il faut savoir qu'il y a d'autres si on se réfère réellement à ça, à sa pratique originale. Lorsqu'il y a dégainé, il y a un mort à chaque fois. Donc bon je ne dis pas que nous on va se prend pas pour des samourais. C'est loin de là, ce serait vraiment très orgueilleux. Voilà prétendre ça, mais il faut intégrer cette dimension, il faut intégrer cette dimension parce qu'à l'origine, si les choses étaient si parfaites, s'il y avait une recherche d'une telle perfection. Et au bout, il y avait vraiment un risque qui était énorme. C'est un risque complètement vital. Donc voilà donc c'est je, je pense que ça apprend à à travailler un petit peu dans une recherche de de **méditative, de vacuité**, on est vraiment dans une **perception complète des déplacements extérieurs**. C'est **une vigilance**, c'est une espèce de **vigilance particulière**. Et puis **beaucoup de calme**. Moi je sais

qu'après une séance de. Mais comme c'est vrai probablement pour les autres sports. Il y a au niveau du tonus. Voilà d'accord, alors tu Dominique ajouter quelque chose. Non, à part dire que je suis **très heureux de faire ce que je fais**. Je suis très heureux d'avoir cette cette qualité là parce que les les, les excellents snc sont rares sur le plan humain, il y a très bon professionnel et sur le plan humain, celui que celui qui est là qu'on a là est absolument fantastique et moi je cherche à la fois des gens qui ont envie de **transmettre aux autres**, qui ont **envie de faire du bien aux autres** plutôt que des gens qui ont envie de faire. Un guerrier qui n'en est jamais parce que de toute façon, comme disait que j'ai connu, parce que moi, j'ai, j'ai été éduqué par par Noro Sensei en aikido et puis après oui. Il expliquait que de toute façon, face à une arme, un fusil ou des choses comme ça, la seule chose à faire, c'était qu'on allait mourir. Ce n'est pas la peine, c'est pas la peine, le combat, le combat. S'il est mené, il est perdu d'avance. Aux échecs, donc voilà, c'est tout. Ben, je te remercie beaucoup Dominique, Je t'envoie merci super. Voilà.

## 2.5 Entretien libre, Expert, Iaïdo

Bon côté droit, là, il y a pas mal de choses, ce qui ne vont pas très bien, il n'y a pas de **synchronisation du haut et du bas du corps**. Je suis en train de faire un kata. D'accord où là ? Je suis en train d'expliquer donc c'est. En cours. Mais puisque je suis en train d'expliquer, c'est, on s'occupe souvent de la qualité de la Coupe. Or, pour réussir une bonne coupe, il faut avoir un **bon appui**. Et donc la fin des dansez, dansez là donc. Si tu veux, pour pouvoir avoir une **chaîne ouverte qui fonctionne bien**. **Il faut bien ancrer**, d'accord, et là, **il coupe**. Mais en bas, ce n'est pas calé. Donc là y a j'ai montré à Jean Michel. Si on va ? Et là, tu lui montres, attends, je te montre, il a il a coupé **son pied n'était pas posé**. Voilà. C'est là où je te dis, c'est plus intéressant de le voir de face. S'il vous plaît, les caméras, c'est en face. Vous avez votre emplacement. Voilà donc voilà là, **il ne faut pas recentrer**, donc je ne ressente repas de sabre, tu vois, il n'est pas **recentrer** ce qui

permet de faire une coupe pour aller un **peu plus haut**. Tu vois là sur le dos. J'ai le sens. Là, ce changement de passe, c'est. Pour ce **changement de pas**. Voilà ce changement de pas. **C'est un temps**. Qui explique le fait de suivre à la. On a, on a fait ce ceci, Boris, oui, voilà. Les grands. C'est pour l'histoire, c'est évacuer le sang et il reste un petit peu d'accord donc normalement on essuie, on remplace **ce temps-là** par un changement de pas d'accord. Voilà. C'est bon. Contrôle de sabre. Et comme c'est une vache, on vient contrôler la pointe la. Une autre ? Tu vois ? C'est important de **contrôler la descente**. Celui-là, je vais donc c'est un peu rapide, voilà. Créer parce qu'il y'a des choses qui ne nous plaisent pas, mais ça, c'est voilà. Et là pareil. Donc, qui regarde vers le haut en bloc et là, ce qui est important, c'est tu vois avec quoi ? Voilà là ce qui est important. C'est le je **suis un peu en arrière, juste dessus**, juste. Tu me dis que voilà. Ouais d'accord voilà, non non, voilà, c'est bon, c'est bon, non ? Ça va, je vais la redémarrer la, OK. Donc, alors ? Ça c'est suite après, donc on va avancer. Alors ? Donc là, il est plus rapide parce qu'il y a un premier adversaire qui **arrive de face**. D'accord en couple hop, en couple, il tombe. Enfin, le Regardez ça. On rentre. C'est pour **évacuer son, c'est**.. Merci. C'est un grand jour, c'est Yoko, c'est 2 côtés, c'est un petit \*\*\*\* aussi qui voilà. Par contre, là, **le regard est en bas**, il est tombé, et cetera. Il y en a un **2e qui arrive**. Et là, ce qui est important. C'est que je vais redresser Bonjour, je vais. **Reculer la jambe gauche** ? Oui, et je vais **le couper dans son assaut**. D'accord. Et pour être efficace, il faut que je coupe et que j'en fasse la Coupe horizontale et la Coupe latérale pour faire ça, il faut que le  **pied gauche que je vais reculer soit pas ouvert**, qu'il soit **bien dans l'axe** pour que ça fasse PAM PAM. Sinon ça ne fait pas d'accord, c'est ça que je t'explique avant que là OK, voilà le **regard monte**. Pape et sa part, tu vois ce ce voilà. Ouais, c'est possible parce qu'avec la qualité de la pluie, d'accord, là peut être toujours pareil **pour avancer, c'est l'appui arrière pour reculer, c'est la plus avant pour aller à gauche la plus droite pour aller à droite, C'est le plus gauche**, c'est toujours ça marche **le corps et on peut jamais aller plus vite que. La gravité**, donc, c'est pour ça que pour gagner la la, de **l'efficacité, de la vitesse**, il faut vraiment se servir

des appuis, OK. Bruit. Là, c'est le changement qui. Qui rappelle. Le fait des. Là, on commence par ramener le sabre parce que là tu vois. Tu vois ? Il faut d'abord ramener le sabre, ne faut pas faire les 2 en même temps. La saga, c'est, c'est le four, voilà le four, on peut voir. Je ramène voilà, je ramène le fourreau. Pourquoi ? Parce que pendant que je fais ça, il peut bouger. D'accord et ensuite ? Le fait de ramener le sabre sur la, sur le fourreau, ce n'est pas un temps dangereux parce que je peux de nouveau couper d'accord. Le seul temps qui doit être donc ça, ça doit être le seul temps qui doit être rapide. C'est le moment où je commence à rentrer le sable dans le four, juste le début, juste le début. Après ça peut être plus lent. Parce que je peux le ressortir pour recouper d'accord Okay donc voilà, tu vois ça c'est lent ça c'est rapide, là c'est rapide, là c'est lent parce que ça peut repartir. Oh. Voilà donc chacun si je comprends bien, y'a un scénario et un scénario toujours où on sait où l'adversaire va partir, combien d'adversaires c'est la droite exactement et la difficulté. Du vieil, c'est que tu travailles dans le vide, l'imagination dans le vide et il faut que tu te représentes. Toi-même tes adversaires, d'accord, et si tu le fais sous forme de chorégraphie. Ça peut marcher, mais toi le premier Kata. Plus simple ? La plupart des gens. Quand ils débutent, en fait, ils pensent qu'ils ont coupé. De droit jusqu'à l'oreille gauche et en fait sont passés au-dessus de la tête et ça en compétition au passage grade. Bah les gens ils ne comprennent pas pourquoi ils n'ont pas leur grade où pourquoi alors premier Dan ça passe ? Oui. Voilà pourquoi ils n'ont pas leur grade puis pourquoi ils ont perdu alors qu'ils ont mis la pêche, et cetera. Mais ce qui compte dans tous les cas, c'est la première. C'est la première en gagne, c'est la première Coupe, elle est loupé le reste, il n'a pas de raison d'être d'accord, une butte sens voilà. Et donc c'est important. La première Coupe et quand tu fais la première Coupe, ta coupe au-dessus de la tête, Bah tu peux faire tout ce que tu veux derrière. Mais. L'adversaire, qui n'est pas là mais que tout doit être présenté. Bah lui, il a fait quelque chose. Il a fait quelque chose. Voilà d'accord. Et donc ce qui est important c'est qu'il y a toujours un scénario. Il y a toujours l'application. D'un scénario. D'ailleurs, si tu reviens sur la

vidéo, il y a la différence entre les 2 Katas. C'est intéressant de je te montre la différence entre les 2 Katas. Le début est différent. Je vais te montrer, voilà. Voilà. Le, le premier Kata. Une possibilité de le mettre au ralenti ou pas ? Non ce n'est pas grave. Ouais je vais t'expliquer. Alors là je vois en fait le premier Kata. Je fais ma petite s'arrête. Et pas de souci. Le premier Kata le scénario, c'est qu'il y a. Un adversaire qui est à genoux dans César. Comme moi en face, un peu loin. Et lui, il commence à attraper son sac. Quand tu dis un peu loin, c'est 1 M 2 M 3 M. Là, il n'est pas salut toi aussi bon bah on ne s'est pas beaucoup parlé hein mais. Voilà. Dire qu'il n'est pas à distance de touche, il n'est pas alors il n'est pas à distance de touche et c'est pour ça que ce Kata est différent du may sur parce que ma il est très prêt, on se lève, on trouve les yeux. Et ensuite on coupe le on le fini ? Oui, sur celui-là, il est plus loin. Et sur ce Kata, l'adversaire qui est un petit peu plus loin, il attrape son sabre. Et donc on va, on va le dissuader. D'abord, on va attraper le ça. D'abord, on attrape le sable, tu vois, c'est. Ensuite, on va commencer par dégainer le sabre, alors je ne me suis pas levé, non ? Jusque-là, je lui dis non, n'y va pas, c'est pour ça que le scénario oui, si tu ne fais pas ça, ça n'a Alors voilà. Débutant, il ne se rend pas compte mais. C'est incroyable. Après, je commence à monter. Tu vois et là tu viens me plus menaçant, voilà, je juste là. On peut revenir en arrière, ok ? Par contre, à la fin, je pose le pied ça. Et là, j'ai coupé, mais en fait il s'est reculé, donc imagine qu'il est-il a. Il a été surpris et donc je viens là. Voilà là il est. Je, je le je l'assois oui en arrière et donc à merde, attends. Ah putain ? Toi, c'est lent, là c'est rapide. Là je les je, je le pose au sol, alors le fait qu'il soit pose au sol il peut plus dégainer. Parce que le sabre, il y. Il peut pas le reculer parce que le sabre proche oui, mais je suis pas distance pour le couper. Raison pour laquelle je vais être obligé d'avancer mon pied. Pour le couper ? Ouais, d'accord, voilà l'explication, OK le suivant. Le suivant. Ce n'est pas la même chose. Je ne le dissuade pas. 2e, c'est. Yoshi. Voilà. Donc tu as vu il YAY avait sur le premier sur le premier ya. Jeudi soir, et cetera. Là, il y a. J'ai un gars qui arrive oui pour t'agresser et qui est déjà qui est déjà. Debout, d'accord ? Il, il vient vers moi. En fait, il vient en courant

vers. J'imagine, la chambre bataille par exemple. Donc là. Viens vers moi m'agresse. Et là, je, je l'ai arrêté. Et ensuite ? Donc, le sabre étant je ne l'ai pas touché, il vient vers moi mais d'accord, tout d'un coup il se trouve avec un sabre pointé vers lui et en plus à hauteur de. La oui, voilà donc là s'arrête. Je profite de ce temps d'arrêt, je continue à le **menacer**, menacer et je le coupe. D'accord, donc là il tombe. Donc là tu le coupes, tu le coupes, de voilà, OK, voilà, il et je voilà, je m'occupe de lui quand je suis en train de m'occuper de lui. Voilà et là le Cata. Okay, sauf qu'il est par terre. Oui, il y en a **un 2e qui arrive**. Qui va **venir vers moi en courant, mais qui va être obligé de sauter par-dessus** ? Oui parce que parce qu'il est par terre et là je le vois arriver. Hop, je le coupe, je vais **ton regard**, voilà et pourquoi je peux le couper tout de suite, c'est que je le coupe en haut lorsqu'il saute. Il se prend les pieds dans le plat et voilà. OK et donc on imagine que l'adversaire fut atteint pour la toujours un adversaire, ce n'est pas plus petit, ce n'est pas un plus grand quoi donc 1 M d'un mètre 90 il imagina mettre une 1 mètres 50 à l'imagination C'est toi même.

## 2.6 Entretien semi-directif, Expert, Iaido

D'accord, c'est important ça. Voilà très bien, je n'ai pas très bien merci Jean Louis alors si tu veux bien on va passer maintenant à l'entretien, oui je peux te poser quelques questions. Voilà donc. Alors pourquoi as-tu choisi le ? Alors ? En fait, à l'origine, je suis judoka, puis je me suis mis au kendo par hasard en Guadeloupe, parce que. Je faisais du j'ai passé 15 ans en Guadeloupe et et je commençais le le judo à 10 ans, donc j'ai 35 ans de judo et je faisais du judo en Guadeloupe et il y a un élève d'un. D'un de 2 professeurs de de Fontenay-le-Comte qui qui a été, qui est militaire de carrière, qui était basée là-bas, qui faisait du kendo et et les professeurs de. En je cherchais à faire du Kendo, il n'y avait pas de Kendo en Guadeloupe, donc ils ont fait le tour des dojos de Judo. Et puis ils nous ont proposé, voilà. C'est comme ça que j'ai démarré le canal et donc j'ai fait du canot pendant quelques années. Et puis, j'ai quitté la pelouse, j'allais à

Madagascar, puis ensuite je suis revenu en France, à Paris. Quand je suis revenu à Paris, j'ai rencontré mon moi, je faisais du Kendo et là j'ai posé une question à upgradée. Question intéressante donc, à Momo, non, à une autre réponse stupide. Je voulais faire du Iaido parce qu'il y avait du Kendo du Iaido et on m'a répondu. Une ineptie. On m'a dit, Si tu ne veux pas confondre, attends de l'être 3e Dan de Kendo pour démarrer et moi ça je mange bien entendu. Dès que j'ai eu mon 3e dan, j'ai démarré, c'est quoi ? Une sans d'accord au contraire, voilà, c'est très complémentaire et c'est comme ça que moi, j'avais vraiment envie de faire du Ier. Et j'ai attendu d'avoir mon 3e Dan et je et je me suis bien faire du bon. L'avantage, c'est comme je les ai du Kendo, ma progression royale était beaucoup plus rapide. D'accord OK de la même manière, comme je fais du I ma progression. A continuer à s'accélérer parce que les 2 s'enrichissent très bien, très bien. Et puis tu me donner ta fréquence d'entraînement est ton niveau de grade alors y a y a je suis 4e, 4e, je m'entraîne 3 fois par semaine 3 fois par semaine et donc le il y a. J'ai commencé il y a il y a 12 ans, 12 ans. Avec 2 ans de confiance Ah voilà 2 ans, voilà. Alors moi j'ai la chance de pouvoir entraîner 2 fois par semaine au club. Et avec José, on a un credo. Que la mairie nous a accordé dans une petite salle, d'accord ou le vendredi ? On travaille tous les 2, d'accord. Voilà très bien parce que. Comment on se partage les cours ? Hum, ça va parce que j'arrive à bosser, tu vois ? Là, on a travaillé dur avec. Un ami avec qui jouer au Japon, oui. Mais le mardi, c'est plus compliqué de travailler. D'accord, donc. Et le vendredi, on travaille que pour nous, ça ça nous permet de nous parce que en fait, le problème c'est qu'on ne se voit pas. D'ailleurs, la vidéo est intéressante parce que j'ai vu des choses que **je demande ne pas faire et que je fais**. Et voilà, c'est et donc **le regard extérieur est vraiment très influente**. Moi, j'ai la chance de pouvoir m'entraîner y 3 fois par semaine au Kendo. J'essaie 3 fois par semaine. 2 fois au club et une fois à l'extérieur pour le moment, j'ai j'arrive pas trop à le faire parce que c'est des soucis professionnels. D'accord alors général, je fais le lundi ? Il y a un entraînement des Haut-Gradés judo, oui. Qui est ouvert au 4e date. Plus d'accord depuis le mardi et le samedi très

bien. Alors, le 2e thème je et d'ailleurs on peut parler aussi du du Cat 2 et tu as les 2 sont très bien, bah c'est super. Des rencontres avec des professeurs donc dans un premier temps il y a ouais puis après tu parleras aussi.

Du Kendo donc ma première question, c'est, est ce que tu peux me parler des professeurs ou des intervenants qui t'ont marqué positivement en iaido ?

Mais enquête, bah. C'est une évidence, c'est quelqu'un qui a des, qui a des appuis très sûrs. Et en fait, ce n'est pas étonnant, il est 6e Dan de Karaté et c'est pour ça qu'il m'a mis aussi au karaté et donc je fais aussi entre 2 et 3 entraînements de karaté avec lui. D'accord, en plus du kendo et du Hey, Voilà, OK. Voilà très bien donc voilà. OK, nous Ben c'est. Le cadeau, c'est Momo, déjà, qui a une qualité d'approche du kendo très intéressante parce qu'il est de l'école au Canada et et ce qu'on a, on a la chance d'être dans un club qui travaille énormément à la technique et non pas le. Et non pas le l'efficacité et moi, je reste persuadé dans tous les sports que j'ai pratiqués, je fais un peu de télé, je fais directement du Golfe, et cetera. Si tu **cherches l'efficacité à tout prix, tu progresses très vite.** Bien ou d'un moment, tu atteins un soleil que tu n'arrives pas à franchir. Le fameux plafond vert il existe vraiment alors que si tu travailles proprement et **va prendre plus de temps,** mais ça prend plus de temps mais par contre la progression ne s'arrête pas et est typiquement aucun doute. Souvent les gens veulent marquer et pas être marqués, alors il faut apprendre à être marqué. Remarque davantage pour marquer à la place, **pour pouvoir voir l'attaque de l'autre ou la contrer.** L'anticiper et cetera. Il faut pas avoir peur. Et c'est pour ça qu'on dit dans les arts martiaux ? Que celui qui attaque a perdu et pourquoi il a perdu, c'est parce que celui qui en face il a il, il a provoqué, il a provoqué son attaque d'accord et il était plus facile. Voilà très bien. Alors justement, pour revenir à José et puis à Mohamed, est ce que tu peux me dire de me les me le décrire et me dire ? Qu'est ce qui t'a marqué chez eux et qu'est ce qui t'ont appris de particulier ? On en on ne



va pas commencer par Bah José le décrire José, c'est très simple, c'est mon premier prof de Iaido et là et il m'a pris bébé dès le départ, comme au karaté, il m'a pris ceinture blanche, voilà et maintenant je suis ceinture noire. 3e, date, donc c'est mon seul prof de yeah. Ensuite l'avantage que j'ai eu, Au Iaido. C'est que nous, on comme cadeau. On est dans le, on suit la famille au Canada. Sauf que la famille au Canada, une fois que le grand-père puis le père, est décédé, la branche, oui, c'est arrêter. Dans le Yi, il y a ce qu'on appelle les écoles, il faut suivre un Sensei. Et donc j'en ai trouvé un lors d'un stage à Versailles à Paris, qui est 8e Dan e 8e Dan. Ah oui, c'est les écoles, c'était par des huitièmes, c'est vraiment le haut gradé et j'ai demandé si s'il voulait bien vous enseigner le corps, you et nous a dit oui, mais il faut venir et et donc on a fait plusieurs voyages là-bas. Voilà et c'est comme ça que donc le chorion ? Qu'est-ce que t'as ? Le curieux, c'est l'école, l'école, voilà l'école spécifique. Et donc nous, on suit le crew de musashi de l'école Doguera, parce que ça, tout ça, c'est un élève de Augura, un ancien président de la fête de japonaise internationale de Kendo, il a été remplacé il y a 2 ans. Et donc je suis ce set. C'est là, avec 2 autres copains. Et puis ma femme qui nous accompagnent, on y va chaque année au mois de novembre. Oui et et nous donne des cours. Et nous donne des choses à faire et quand on revient ici avec José, on le met en appeler ce qu'on fait avec José le vendredi, on. Mon application, et cetera et et on y va chaque année, d'accord, là on n'a pas pu y aller depuis 2 ans, mais normalement cette année, en novembre, on y retourne, d'accord ? OK très bien donc ça c'est pour, c'est pour José. Et donc c'est vraiment du local et du Japon sur lequel nous, c'est un peu plus différent, c'est que le Kendo c'est beaucoup plus ouvert. J'ai la chance de. De pouvoir voyager je vais souvent à Bordeaux, e Paris il y a des clubs de partout, il y a des gardes partout, il y a beaucoup de 7e Dan. Et il y en a de très brillants. On a Claude trouve au qui venait régulièrement chez nous, qui est pour moi un un des meilleurs pédagogues en France. Il y a Jean-Pierre Labrude qui a. Le directeur technique européen aujourd'hui ? Quel donc du cadeau ? Qui ? Qui est aussi un professeur formidable et qui a une qualité d'enseignement, de justement

de tout ce qui est **appui des placements**, qui est vraiment impressionnant et qui est surtout ces gens-là là, il y a aussi de jeunes. 7e date aussi. Et ces gens-là ? Vraiment la vocation d'amener des gens vers des hauts grades ? Donc ils sont durs, mais il y a des résultats derrière, ils font progresser, il y a une ne cherche pas à étouffer, c'est un peu notre problème au jaï avec. C'est pour ça qu'il y en a très peu. Et voilà alors qu'aucun non pas du tout. Il y a beaucoup, beaucoup de cette scène, beaucoup de jeunes Septièmes Dan et c'est justement cette envie de d'avoir de voilà et en fait ça ne s'est, ça ne veut pas dire mettre ça veut dire professeur en fait, ce n'est pas forcément le meilleur, c'est celui qui a la capacité de. De de faire progresser quelqu'un, d'accord, OK, et donc tu peux avoir de très bons pratiquants qu'ils ont de très mauvais pédagogues. Et tu peux avoir de très bons pédagogues qui ne sont pas forcément bons pratiquants mais qui vont se servir par exemple si moi je veux faire un cours de kendo sur. La compétition, par exemple ? Ben, je vais, je vais, je vais démontrer des techniques en les faisant faire par des jeunes compétiteurs, sûr en expliquant les différents points techniques d'appui de machin, et cetera. Et je suppose de les faire. Moi, je peux m'appuyer sur. Voilà, c'est de faire passer l'information et **le ressenti** parce que nous on fait des entraînements d'une heure et demie, 2h maximum. au Japon, les étudiants, c'est 5 6h par jour pendant 4 ans, donc forcément c'est pas la même chose non très bien, alors 3e thème, on va parler.

De la **perception de l'action, du corps et de la gestion des émotions**. Ouais alors ma première question c'est 2 choses différentes, oui 2 choses différentes, voilà donc à quoi es-tu attentif lorsque tu attaques ? En Geiko. À quoi es-tu attentif à l'heure par rapport à ton corps, par rapport à au corps détruits par rapport à l'espace ? Voilà à quoi es-tu le plus attentif lorsque tu te mets. Alors, en fait, c'est exactement la même chose, donc c'est une réponse qui va pour les 2 pratiques très bien du calme. Donc au niveau des **émotions, c'est c'est calme, calme, calme**. Dès que c'est agité, c'est catastrophique, calme. D'ailleurs, le but, non mais en kendo, c'est de c'est **d'agiter de perturber l'adversaire calme**. D'ailleurs, souvent, je fais des

attaques et gens ne savent pas quoi faire. Qu'est-ce qui va se passer sans perturber ça ? C'est mort, donc c'est vraiment du calme. 2e chose la plus importante pour moi. Dans la foulée, c'est la qualité de mon appui. D'accord, parce que que ce soit, il y a eu en cadeau, chaque attaque va se faire avec un déplacement, donc si je n'ai pas la qualité du déplacement, de la boutade avec José, c'est le corps d'abord le corps d'abord, le corps d'abord. Bonne différence. Intéressant, c'est si tu ne dépasses pas le karaté, c'est pareil si tu as sauf si tu es on fait du self défense avec José on s'est diplômé de cette défense, voilà.

Typiquement, on sait que 95% des cas, il n'y a pas de flight mais il y a des choses qu'il faut et. Y a la distance, donc il faut partir à. Faut se mettre à une distance de sécurité, donc faut être calme, distance, sécurité puis ensuite on va rapprocher la distance. Et pour pouvoir lancer une attaque contre une attaque, il faut pouvoir avoir l'appui qui permet d'avancer, de partir sur le côté, de reculer, d'esquiver, et cetera. D'accord d'être mobile, qualité de l'appui, OK, ensuite la respiration. Pour avoir de bons appuis, il faut travailler en expire. En apnée. Et alors ? L'aspiration, on est mort ? Mais c'est vrai pour tout karaté, tu prends un shoot encore sur les côtes, en aspiration, c'est terminé, ça s'arrête. Je ne me souviens pas seulement passage, la 3e date, y'a une épreuve. Tu vas attaquer où tu dois parler, attaquer les contrer et normalement il contrôle, mais tu n'as pas contre. Et il m'a choqué à fond dans le ventre. Bah j'étais en expire, j'étais contracté, j'ai poussé un long kiai ça fait marrer vu que j'ai shooté, je n'ai pas bougé tout ça, ça vient de la qualité de l'appui, la qualité de l'expire, la contraction, parce que. Que ça soit en a eu en cadeau, c'est pareil dans tous les arts martiaux, il y a un déplacement donc il faut les appuis fort. Ce que j'expliquais tout à l'heure. La chaîne fermée, ça, ça te parlait, faut qu'elle soit bien en appui, sinon ça flotte le haut. Faut que ça soit complètement relâché. Oui, même karaté machin, c'est juste contraction au moment de la Coupe de la taille du machin, et cetera. Mais après il faut redécontracter pour pouvoir doubler, tripler et cetera, donc faut être relâché de vous. Mais entre le relâchement de la chaîne ouverte du corps et de la chaîne fermée

du bas là liaison, c'est le tronc, c'est le gainage, c'est les habits et ça ça soit solide. D'accord, c'est pour ça que moi je veux faire beaucoup de gainage et j'en fais beaucoup. OK pour être là chez moi, du coup et sur le prends tu des indices ? Que tu peux exploiter sur l'adversaire, sur le camp de l'adversaire, lorsque tu attaques où lorsque tu as fait le salut. Salut la, la qualité du salut d'alors il y aille. C'est l'adversaire imaginaire. Oui, ça peut ça, ça ne peut pas marcher oui, mais aucun dos, c'est le salut, c'est à dire Je vais voir rien qu'à la qualité du salut, la façon dont il va descendre en ce qu'on appelle ensemble au genou la façon, il va prendre son kamaz, la façon dont il va me **saluer dans la façon dont il va se rapprocher**. Pour poussin, caillou, Silva. 5e qui n'est pas distance. Enfin, tout ça, c'est d'une compétition par équipe à ça. Ça m'avait fait rire parce que j'étais 2e, date du 3e date à l'époque, mais. On était par équipe, c'était à Chambéry et et on salut. J'étais 3e de l'équipe sur 5 qui est avec mon adversaire en salut. On approche, je descends ensemble. Des chansons kyo et par un peu en arrière, combat était gagné. Ah oui et ça a été gagné et c'était gagné. En fait, ils avaient, voilà travailler. Il m'avait vu avant, je ne sais pas ce qu'il s'est fait, ce qu'il ne faut pas faire. Ouais, voilà donc il a été **un peu pris par les émotions**. Tu vois par exemple en passage de grade à Sensei 8e Dan, expliquer et moi j'ai repris ça, c'est pour rester. Calme mais il chantonne dans sa tête et moi **sur mes passages de grades parce que j'ai passé mon 4e temps pour être calme. J'ai une petite chanson machin dans ma tête**. Oui, comme ça, je suis calme et. Faut arriver calme, calme, très bien. Situation de crise. Sel, défense. Aggression. Vision, tunnel Adrénaline. Perdre **2 sensations** **perte de repères**, on sait plus quoi faire, **on est paralysé**, voilà. Très bien doux le calme et est-ce que tu ? Comment ressens-tu le moment juste ? Pour attaquer quelques au niveau de la perception, la perception, c'est de l'entraînement. D'entraînement, c'est **des gestes**, c'est voilà. Et puis est exactement ce que j'ai dit tout à l'heure, à force d'accepter de recevoir. Je connais **le rythme de l'attaque et je peux l'éviter**. Je peux **l'anticiper, je peux arriver avant**. En fait, on a on a 3 niveaux. Mais c'est vrai dans tous les arts martiaux. Oui, voilà, il y a le. Je ne sais pas ça, donc parler de ça.

Attends, attaque. Sensei. La réponse en même temps que l'attaque, oui. Le contre, c'est. Qui fait une attaque, je la laisse passer, je comprends, c'est quand même de pas se faire toucher. Le 77, c'est qu'il va attaquer et dans son attaque l'attaque, il n'a pas eu le temps de lancer OK et ça, ce sont des paliers différents, d'accord et c'est en fonction de l'adversaire. Tu peux faire du bonus et tu peux faire du zèle. J'aime et cetera. D'accord, essaye des choses que après, tu travailles. Est-ce que c'est arrivé de prédire ? Ce qui allait se passer ? Ah oui, c'est à dire, **c'est dire qu'il allait attaquer avant de dire ce qui allait se passer.** Alors alors dans la prédiction. Il y a 2 pas de figure il y a si je suis l'adversaire, oui.

Par contre, si **jury d'examen de grade oui** et là tu vois tout de suite ce qui va se passer. Avant même que ça se passe, oui, parce que c'est il y a un truc. Ah bah il va faire ça, oui. Et le fait donc c'est c'est, voilà, d'accord, mais en tant que pratiquant, en tant que combattant. **Alors si tu prédis, tu réfléchis, tu réfléchis,** t'es bon, t'es moi ? OK ? Très bien donc. En fait, il faut vraiment travailler sur son calme machin et après **c'est le reptilien qui fonctionne et pour ça c'est du travail,** c'est l'entraide très bien,

Alors j'allais te poser quelques questions mais là tu m'as déjà répondu avec comment fais-tu pour contrôler où gérer tes émotions ? En tout cas ça suffit. Tu m'as répondu Hein. La chanson, que Ressens-tu lorsque tu auras l'opposition ? Tu vas, tu vas aussi répandu que tu t'étais là. Possible donc bon en et en coopération. Kendo YAT il des moments où vous coopérez, c'est à dire, c'est à dire que face à l'adversaire, vous répétez un geste et c'est une fois chacun, donc il n'y a pas sûr toute façon là, chacun tu peux être touché. C'est toucher, c'est dans tous les arts martiaux que je pratique. Il y a une opposition, donc karaté, oui où cadeau, ce n'est pas un adversaire ? Oui, c'est un partenaire et et c'est ce que je ne sais pas si tu m'as entendu quand je fais des cours, il y a moto qui. Qui fait travailler et kakariki travaille. Et je dis toujours si kakari n'arrive pas à faire l'exercice, vous moto, vous avez une part de responsabilité quoi ? OK donc il faut faire très

bien et moi on m'a fait beaucoup travailler. Et on continue à me faire travailler et on continuera encore et on continuera le jour où tu penses que t'es arrivé, c'est que t'es voilà, c'est que t'as pris la grosse tête et que voilà, c'est que ça alors dernier thème, oui, ça sera sur l'influence de du 7.

C'est sur ta gestion d'émotion et sur ta perception. Alors au long de ta formation et ta carrière. Comment as tu pu développer ? Self-control ton sang froid, ta lucidité, ton calme comme tu disais garder ton \*\*\*\*\* face à l'adversité. Alors ça, c'est vraiment par. Alors c'est par la pratique. Et puis par alors c'est un gros mot par le de de le développement du budget. Le but c'est vraiment le la partie. Voilà alors en fait comment ça s'est fait ? D'abord quand Kenzo, il y a alors on est dans les arts martiaux général Marceau, je rappelle, j'ai comme je te l'ai dit, je vais avoir 35 ou 40 ans de juillet derrière moi. Donc ça ça. Voilà. Après j'ai fait du kendo quand j'ai eu mon 3e Dan, j'ai passé un diplôme d'enseignant, donc là je suis passé. De l'autre côté et ça m'a saoulé, j'ai découvert et moi j'étais persuadée de pas être un bon pédagogue tout simplement parce que moi je viens d'aller chèque scolaire. Chaque un peu particulier. Je suis un autodidacte, je n'ai pas le bac. Et et et j'ai commencé en bas, en bas, en bas de l'échelle, pour pour arriver 4 supérieurs dans une grande boîte. Directeur financier d'une filiale, et cetera. Donc j'ai un petit ressenti vis-à-vis de l'éducation nationale et en fait je n'étais pas. Je sais maintenant que je n'étais pas fait pour le mot voilà et cetera. Et je fais très attention avec les enfants pour que ça se passe bien. Donc moi j'ai, j'ai fait ça d'ailleurs à la demande de Momo, parce que je ne voulais pas le faire. Mais voilà, il y avait, il y avait le qui partait, il fallait le remplacer. Il arrivé, il oubliait qu'il faisait. Voilà. Voilà donc j'ai dit OK, mais je dis, je vais le faire partie personnelle, ça m'a ouvert cette porte. Et puis quand j'ai eu mon 3e date de hier, j'ai fait la même chose. J'ai passé mon diplôme d'enseignant et là j'ai découvert des notions que j'avais commencé à ce qu'on appelle ça, la bio, la bio mécanique. J'avais commencé à aborder le Kendo et là je suis deg, je suis tombé dedans je rencontrais donc les professeurs qui sont devenus mes amis. Il y en a que j'ai fait venir au Kendo ici et. Merci pour cet interview. Merci à toi.

## 2.7 Entretien libre Encadrant en Iaido

Et et donc là je vais te montrer une vidéo et tu pourrais et je te demande juste de commenter ce que tu vois sur la vidéo d'accord voilà donc là effectivement il y a une petite correction apportée à l'élève donc **une chronologie pied droit pied gauche placement et profiter du relevé du corps** pour des données et ensuite donc c'est pas facile à avoir mec en plus on a une particularité c'est qu'on porte avec et là ça fonctionne au-delà du **vêtement c'était de masquer les pieds des placements et effectivement avec la cama on voit pas** donc c'est pour ça que tu relèves régulièrement la caméra puisse voir le positionnement donc là **je remonte ce qu'il faut pas faire ce qu'il faut faire le pied droit pied gauche sont positionnés de genou ça permet la levée du corps et là rotation** parce que mon chemin est ouvert dans la dans le faire essayer d'aller pas aperçu donc intérêt de il commença à comprendre voilà c'est bon et alors bien sûr il faudra pas mal de répétitions qui puisse rentrer qui puisse **le faire automatiquement évidemment mais déjà il faut prendre conscience de ce qui va pas intellectuellement et** 2e niveau c'est que bah **le corps après puisse s'intégrer le corps va faire de la résistance** aussi pour savoir plusieurs fois mais déjà **intellectuellement il faut comprendre ce qu'il faut faire si on a pas compris ce qu'il faut faire jamais on pourra le faire** donc c'est c'est un 2e et là c'est pareil je vous laisse intervient plutôt sur la fin du du capteur voilà ils ont-ils ont tous un niveau de pratique un peu différent et bah ils ont tous des difficultés à différents à différents moments parfois il y a un point qui qui compliqué avec tout le monde accroche mais puis souvent c'est il y en a un qui dit à l'autre c'est ça à la fin donc donc toute la tout ce qui est enfin toute la difficulté pour moi et en même temps ce qui est intéressant c'est de voir comment comment je peux faire quelles sont les méthodes comment je peux faire pour leur expliquer ça coincé leur donner des solutions sur tout mais **moi je suis là pour pour leur faire prendre conscience que là c'est un point à améliorer** et voilà ce que je propose et après c'est leur travail faut

pas travailler pour eux mais évidemment le prof est là pour leur montrer une forme parce que il regarde ce qu'on fait un évidemment et donc il copie toute la gestuelle est prof entre guillemets sert de modèle évidemment donc la difficulté c'est de faire attention à ce qu'on dit faire attention à ce qu'on fait et faire ce qu'on a dit il faut être cohérent puis d'un coup d'un cours sur l'autre alors c'est la régularité ça c'est sûr donc là c'est au niveau du **placement** comment se relever parce que c'est une position qui inconfortable donc bien **prendre appui avant la percussion et un transfert de poids et donc coordonner la position avant avec une percussion sachant que là percussion sera efficace** que si je suis en appui si je fais si je suis stable donc voilà 22 fois à pas faire son lit prend pas si on fait pas attention c'est soit là **rotation le jour avant vaste aider et donc faut contrebalancer et après il y a un remplacement de la jambe arrière** pour être bien positionné pour que les jambes soient bien positionnés pour la confiance et ça c'est une difficulté récurrente hein **on perçoit vraiment sont vraiment exigeants et conscient** de du jour voilà la semaine quoi alors c'est comme tout quand on sait le faire c'est facile et mais n'oublions pas qu'on a tous été débutants et voilà donc ouais l'intérêt de Lens finance c'est de trouver des solutions adaptées ouais tout à fait chacun c'est bien voilà c'est bien bon bon on va passer à si tu veux bien la 2e phase l'entretien oui je vais te poser quelques questions d'accord volontiers merci.

## 2.8 Entretien Semi-directif, Iaido, encadrant

De ton premier entretien donc là on va passer à une 2nde phase qui est l'entretien semi directif où je vais te poser quelques questions alors la première est ce que tu peux nous parler de ton parcours sportif en j'ai commencé la en tant que pratiquant et entraîneurs moi j'ai j'ai commencé ici donc dans dans ce dojo il y a une quarantaine d'années oui et je suis venu à la pratique du sabre parce que le sabre me fascinait c'est l'arme qui qui va amener à la pratique je suis sur un côté symbolique je pratiquais



déjà le karaté et j'étais attiré par le Japon les arts martiaux et le sabre par définition c'est le c'est le summum donc le sable est intéressant et donc sa pratique d'accord et depuis quand entraînes tu depuis 97 depuis 97 très bien très bien et tu as commencé en quelle année-là là Ah la pratique la pratique moi j'ai dû commencer en 79 80 à peu près OK très bien très bien merci alors maintenant je vais te parler des notions incontournables autour des émotions, des sensations et de la perception donc je vais te poser une petite question d'après d'après toi quelles sont les notions que vous travaillez spécifiquement avec des élèves afin de les aider à prendre conscience d'eux-mêmes une concentration faut pas oublier que bon même s'ils sont pas futés ça reste une arme et c'est d'abord dangereux pour soi-même si on n'a pas une bonne maîtrise technique et pour dégainer surtout les rengainer Attack on peut se couper donc il y a vraiment une concentration la concentration ouais concentration pas penser à autre chose pendant le la pratique alors ça serait dangereux très bien et donc la concentration je pense que c'est la même chose lorsqu'ils ont imaginé leur adversaire c'est à dire les les leçons qui doivent travailler pour être pour pouvoir imaginer leur adversaire oui oui un beau travail d'image oui tout on se projette des images et encore une fois moi ce que j'essaie de de de les aider alors que l'image qui doivent projeter c'est forcément quelqu'un de sa propre taille donc si on fait une coupe diagonale où visage bon pour qu'il continue trop haut ni trop bas il faut qu'ils arrivent à se projeter une image vous-même très bien et pour leur permettre des notions à travailler pour leur permettre de mieux percevoir percevoir l'action de de son propre corps l'action son propre oui au niveau du mouvement au niveau du mouvement oui le mouvement oui bah là on travaille sur l'équilibre sur les appuis appréhender les son corps c'est c'est comprendre les déplacements pour déplacer une jambe on va plutôt la soulager ça sous-entend qu'on va charger l'autre d'accord il y a tout un tas de de perceptions mais ça c'est que la pratique c'est ouais donc bien ressentir son corps les sensations du poids du corps l'équilibre l'équilibre l'équilibre parce que lorsqu'on fait une couche avec un sabre il y a l'impulsion qu'on donne le poids du cerveau

donc si on n'est pas bien stabilisé et en en équilibre on va perdre on va partir en avant par exemple par exemple on va avoir un déséquilibre et ça c'est c'est imparable si on est pas bien stabilisé centre et on repart on dit d'accord d'accord donc de la rade versèrent.

Du coup tu m'as répondu et du donc de l'adversaire du m'a répondu et du moment juste pour passer à l'action pour passer à l'action pour à afin de de de de toucher ou de ou de ou de sabrer son adversaire quelle quelle notion faut travailler pour qu'il puisse percevoir le moment juste pour pouvoir déclencher leur action en fait il y a le placement du corps qui avant il faut être placé correctement pour effectuer une coupe oui le placement du corps te permettra de dégainer ton différentes situations debout sur les côtés et donc c'est le placement de corps qui est qui est primordial sensations corporelles très bien et en lorsqu'ils sont en position défensive pour Paris un coup c'est pareil le placement le corps vous vois il y a encore une autre notion oui il YAYAYA le placement de corps mais du coup il faut également imaginer l'autre alors souvent ce que j'ai fait pour les pour les aider c'est que moi je vais en face et on fait ce qu'on appelle quand même c'est à dire application dire que bah je vois le je joue le rôle de l'attaquant par exemple ou c'est eux et on voit qu'est ce qui se passe qu'est le précis et là ils vont comprendre que sur le coup faut reculer par exemple sinon si si si à la place il va sûrement se faire couper et donc le travail à 2 est un très très important le travail à 2 et pour une c'est une mise en situation quoi et là on voit effectivement les distances et on se rend compte que il faut-il faut bouger une fois qu'ils ont qu'ils ont fait ça plusieurs fois ils peuvent l'appliquer jusque avec un adversaire imaginaire mais il faut l'avoir fait je trouve ça intéressant avec partenaire avant partenaire avant très bien donc si je comprends bien si je résume bien au niveau des émotions ça serait la concentration être être c'est ça au niveau du quelle quelle notion à travailler au niveau émotionnel ça serait de bain en fait faut faut essayer justement patron patron patron Ah ça c'est parce que si t'en a trop si t'as la surcharge d'émotion sous si tu es anxieux où tu vas partir trop tôt ou trop tard tu vas te bloquer donc il faudrait plutôt être libre dans la tête d'accord et sinon ça

bloqué là ouais très bien très bien au niveau d'essence Red là les sensations corporelles d'équilibre oui et au niveau de la perception ça serait l'imagination oui oui oui c'est et est-ce qu'elle notion d'espace aussi oui parce que on joue sur les distances les distances et quand on travaille les Katas il y a des katas où on va être imaginé un adversaire relativement proche et d'autres où l'adversaire il relativement loin ce qui implique en déplacement plusieurs importants et donc effectivement une des notions de distance dans l'espace et de déplacement dans l'espace qui interviennent il y a des katas par exemple on a 4 adversaires OK et donc effectivement tu as des endroits différents pas forcément face à une distance différentes parce que si les 4 étaient positionnés à tout près de soi ils auraient gagné alors c'est justement parce que ils sont dispersés ils sont pas forcément voilà même niveau que on peut bah comme pratiqué OK très bien merci alors dernière phrase c'est on va parler enfin on va rentrer dans la thématique des méthodes d'intervention donc justement permettre aux élèves d'apprendre de progresser alors ma question C'est d'ailleurs concrètement à l'entraînement quel moyen utilises-tu pour les faire progresser sur leur perception de l'action du corps alors quand quand j'appelle moyen c'est les outils les types d'intervention à quel moment à quelle intensité voilà alors moi je j'ai une méthode qui est alors si j'ai affaire à des débutants ça s'applique voilà mais si c'est si alors je vais je vais en reviendra dessus si tu veux après mais pour des gens qui sont un petit peu avancés déjà je leur demande de me montrer ce qu'ils font leur forme et en fonction de ce que je vais voir je vais me dire bon bah là ça pêche un peu faut que j'insiste un peu plus sur ce segment voilà et donc moi je refais le Qatar la séquence derrière je vais bien insister sur ce que je pense leur fait défaut donc je je entre guillemets c'est sans prétention je fais un peu le modèle hein donc ils essaient de de de de voir la forme de corps et de copier ça de toute façon avec le temps on copie la forme du prof ça c'est sûr et mimétisme tout à fait tout à fait d'accord très bien et et est-ce que tu choisis des des des des moments particuliers pour intervenir où t'attends la fin non je exercice oui oui oui je laisse oui et non bah ça dépend du du groupe aussi

hein je si j'ai 34 élèves je peux stopper au moment où effectivement il faut corriger s'ils sont plus nombreux je laisse terminer la séquence oui j'essaie- moi de filmer mes élèves dans ma tête et après je me repasse le film et j'ai dit tourne toi c'est ça qui va corrigé toi c'est ça et toi c'est ça et c'est un très bon exercice pour moi d'accord et et en termes de communication utilises-tu l'oral le tactile la démonstration qu'elle justement quel quel outil utilises-tu intervention comme on est des aussi danto oui pourquoi il faut qu'on ait compris pour fonctionner oui donc simplement montrer sans expliquer ce qu'on fait c'est compliqué ouais je sais qu'au Japon ils expliquent pas beaucoup montre il montre mais nous on n'est plus cartésiens il faut qu'on ait compris et en tout cas moi je fonctionne comme ça donc c'est à la fois le verbal et et bien sûr pour leur expliquer et après il y a tout ce qui est gestuellement gestion d'accord et tu as amené à à comment dire en rentrant en contact avec avec le l'élève pour pour lui montrer de geste oui oui oui ou je peux je peux là ça peut être tactile après effectivement je peux intervenir en replaçant ses mains par exemple sur la sur la poignée si je vois que au niveau verbal ça suffit pas j'hésite pas à au niveau gestuel moi à être un petit à venir nous taper un petit peu sur ses épaules pour qu'il se relâche ou des choses comme ça oui OK très bien et au niveau du ton de la voix j'essaie toujours d'être très doux très doux très doux c'est pas un ordre c'est surtout pas un reproche oui et souvent quand j'ai montré une séquence et qu'ils arrivent pas je leur dis pas t'as vous avez pas compris je vous ai mal expliqué Ah et je reformule j'essaie de reformuler autrement parce que manifestement la première version n'était pas bonne donc j'essaie de reformuler et de voilà et en tout cas je leur dis jamais que c'est leur faute c'est ma faute il YAT il une raison à ça je pense qu'au niveau pédagogique on doit pas mettre l'élève en situation d'échec et on veut encourager voilà c'est Colombie dire ce que t'as fait assez bien là c'est bien là peut être que tu peux améliorer et là c'est bien pas le mettre en situation de et ça c'est propre c'est ma c'est ma façon de fonctionner ouais d'accord OK très bien OK bah est ce que souhaitez tu ajouter quelque chose par rapport à tout ce qui s'est dit par rapport à à au thème de la perception de

l'action du corps on y aille quelque chose ça je peux pas lire d'où ça c'est assez complexe hein parce que on a c'est pas une activité comme la boxe ou le karaté souvent d'opposition là on est tout **seul** et effectivement ça demande beaucoup de **concentration** si après plusieurs années également pratique avec un sabre affûté il faut être très concentré parce que comme je le disais tout à l'heure c'est d'abord dangereux pour son ensemble et faut interdire briser tout ça **ces émotions** faut essayer de laisser à côté parce que si on réfléchit ou qu'on pense à quelque chose et qu'on a une arme tranchante ça pardonne pas donc on pourrait dire que enfin c'est moi qui dit mon avis enfin c'est une idée on pourrait dire qu'il y a 2 **adversaires** en a il y a ça va imaginaire et soi-même et Ben il y a **surtout soi-même** et surtout sois même ouais avant avec lui c'est c'est ça c'est sûr que voilà d'accord très bien je te remercie beaucoup José accusé merci.

### 3. Entretiens en Kendo

#### 3.1 Entretien libre, débrouillé, Kendo

Alors déjà merci pour cet interview de m'accorder ce petit temps et donc là je vais te montrer une vidéo en quel doute tu apparais donc elle va durer 5 min et tu commentes ce que tu vois tu me dis ce que tu vois sur la vidéo donc je serai là c'est ça ouais c'est ça c'est bon je me vois voilà donc là bien **recherche de centres** ça pousse beaucoup et voilà c'est justement ce que me dit Jean Louis que **je pousse trop sur le côté** au lieu **de chercher rentrant vers le centre de du partenaire** donc là c'est ce qu'il montre de bien appuyer de **haut en bas tranquillement et non pas sur le côté** comme je le faisais **d'accord voilà là c'est bon mais ça pompe trop avec les mains et là j'ai rentré un peu la tête dans les épaules** c'est intéressant ça d'ailleurs donc là un point intéressant c'est Jean Louis de très bons conseils mais il y a une pratique où **il intellectualise beaucoup** ce qu'il fait ce qui correspond à son niveau-là où moi j'ai compris la théorie **et j'ai besoin de dresser le corps à**

faire ce que la tête a compris Ah donc là le talon est un peu bas ouais ça manque un peu de dynamisme tout ça quand même y'a pas assez l'engagement des hanches la posture est quand même bien droite c'est un de mes gros défauts ouais mais le talon avant droit et très posé c'est dommage voilà donc là ce qui me montre c'est de rentrer avec le sabre en étant sans arrêt droit jamais en armant en re \*\*\*\*\* le chinois et vers le corps toujours en étant vers l'avant ce mouvement vers l'avant étant extrêmement important parce qu'il offre à la fois protection et vivacité dès qu'on replie on ouvre immédiatement et là donc là visiblement j'ai trop crispé Voilà là c'est pas mal sur la prise de centre jambe gauche pousse pas assez mais ça c'est bon c'est parce que je me les suis blessé je me suis blessé les 2 comme ça là c'est pas mal D'accord donc là en fait c'est un travail sur arriver à faire partir l'autre a commencé une attaque de manière crédible c'est très difficile parce que si on rentre brusquement et qu'on s'arrête c'est pas je dis ça parce que c'est mon défaut euh pardon à fond mais suffisamment peu pour en avoir encore sous la pression pour pouvoir prendre de vitesse si on y va trop à fond Ben l'autre a pas le temps de réagir donc on est obligé de s'arrêter brusquement et donc on a perdu cette opportunité alors là c'est une particularité de de Momo c'est quoi nous fait travailler énormément sur le Maine sur le débat namen ça c'est vraiment sa grande spéciale qui est un énorme travail sur la distance sur le rythme qui est très intéressant qui est très très bienvenue et c'est une grande différence par rapport à ce que font beaucoup d'autres professeurs qui font beaucoup travaillé sur côté c'est à dire l'attaque sur la main ou sur le dos c'est à dire la taxe sur la sur l'armure donc résultat en particulier le dos c'est quelque chose que je fais très mal la règle en règle générale j'arrive quelque part entre l'épaule le genou ce qui est pas très sympa pour mon petit camarade mais à côté de ça c'est vrai que maîtriser le même le débat d'appel vraiment alors là c'est intéressant parce que j'ai eu un mouvement qui a avancé donc où j'ai pas repomper mais j'ai pas eu l'armée d'accord OK merci Cyril pour cette intervention donc là on va passer au 2e entretien ouais

### 3.2 Entretien semi-directif, débrouillé, kendo

Le 2e entretien et là je vais te poser quelques questions donc ma mon premier thème c'est le ton parcours sportif donc en tant que élève et ma première question est pourquoi as-tu choisi je pratique les arts martiaux depuis que j'ai 8 ans avec un parcours énormément danti j'ai fait un peu de judo ouais merci beaucoup d'abord j'ai fait du judo puis je me suis arrêté et j'ai fait du pieds-poings et de la lutte et je me suis blessé je me suis fait sauter les croisés à gauche puis à droite parce que tant qu'à faire autant y aller franchement et résultat après ses blessures j'ai essayé de trouver autre chose de moins contraignant j'ai commencé par essayer la boxe française mais voilà mais avec les pivots vu que surtout le genou gauche il était pas encore réparé à ce moment-là j'y arrivais pas à un moment il s'est complètement luxé je me suis fait une fracture pas possible je pouvais plus une activité rectiligne rectiligne voilà j'ai commencé par me dire bon bah tant pis les arts martiaux j'ai pas pu c'est franchement si si je ferais pas un sport d'opposition un sport de combat un art martial j'ai été malheureux et c'est à ce moment-là que je suis tombée sur le kendo que j'ai vu effectivement c'était quelque chose qui était droit il n'avait pas de pivot et donc je pouvais me lancer et et ce qui a été le déclencheur c'est quand je suis venu au club de Malakoff j'ai regardé le premier combat c'était 2 personnes en armure qui galèrent bon tu as vu des combats mais franchement qui étaient **très enthousiastes** c'est tout puis qui au bout de 5 min très enthousiaste on retirait même le premier avait à l'œil 70 ans le 2e avait à l'œil 60 ans je me suis dit OK ça conserve ce truc je fais ça et depuis donc je suis parti là-dessus très bien et alors est ce que tu peux me donner ta fréquence d'entraînement entraînement par semaine alors on va dire par semaine alors maintenant est ton niveau de pratique alors non au niveau de pratique a été très ascendante en gros j'ai été père à peu près quand je me suis mis aux Kendo donc au début j'étais content quand j'arrivais à venir une fois par semaine et là en ce moment j'arrive à venir 2 fois par semaine

mardi et samedi et si le COVID et le boulot me laissent un peu plus tranquille je pense que j'irai une 3e fois dans un autre club puisque c'est quelque chose qui est vraiment génial avec le kendo partout en France c'est l'accueil quel que soit le club on est vraiment accueilli à bras ouverts et on a la possibilité d'aller s'entraîner ailleurs si on d'accord donc as tu un grade tu as tu un grade oui oui alors donc je suis premier Dan depuis 2015 donc ça fait 7 ans maintenant j'ai dû m'interrompre 2 ans parce que au milieu de ces 2 ans je me suis fait à l'autre genou que là j'ai eu beaucoup de mal en fait à obtenir là je suis en train de préparer le 2e date oui très sincèrement je me sens déjà 2e dame c'est également l'opinion de de Momo et d'autres personnes mais le jour J j'ai jamais eu enfin jusqu'ici je le je ne l'ai pas eu et en fait ce qui m'a desservi ce contre quoi je lutte beaucoup c'est justement mes pratiques anciennes j'ai tendance au lieu de lancer le sabre alors c'est les points là ça va beaucoup mieux mais j'avais beaucoup de bruit de fond de de trucs qui allaient pas oui j'ai tendance à chercher à attraper au lieu de rester bien droit pour lancer le sabre et donc c'est des vieux réflexes contre lesquelles je me bats de mieux en mieux mais qui qui m'ont fait perdre beaucoup de temps d'accord donc tu parlais de de Momo qui est ton CM c'est ton confesseur donc justement le prochain thème c'est les rencontres avec des prospects ta formation kendo alors ma question c'est est-ce que tu peux parler de des professeurs ou des intervenants qui t'ont marqué positivement alors majoritairement ils m'ont tous marqués positivement ce que j'ai beaucoup aimé en particulier chez Momo mais également chez d'autres c'est une certaine forme d'humilité et de simplicité c'est à dire que très loin de la caricature du professeur d'arts martiaux japonais très traditionaliste très tu m'appelles sensei tu me salues et cetera hiérarchique très hiérarchique au contraire l'accueil est très dans la camaraderie il y a bien sûr du respect mutuel et un respect spontané qui se met en place mais ce n'est jamais lourd ce n'est jamais pesant donc ça c'est la première chose très positive autre chose très positive aussi c'est le suivi la manière dont il donne les cours de manière générale et puis parfois il prend dans un combat il me prend dans un exercice une qu'un temps non



tu travailles ça comme ça là ça ça va pas fait attention à ça et tiens bah là pendant 2 min au lieu de faire un combat ou je te praline tu vas travailler juste ça vas y tu me places 7 attaques et que cette attaque et tu me la bosses bien donc ça c'est l'approche moment c'est également l'approche des 5 pailles des autres profs donc je pense à Jean Louis je pense à Yannick également les autres profs qui visitent les autres qui visitent Momo est quelqu'un qui a beaucoup de réseau qui qui qui a qui qui qui très sympathique qui se lit bien et donc qui invite très souvent des personnes extérieures et donc naturellement c'est très intéressant d'avoir l'enseignement sur une autre technique ou sur même technique mais avec un point de vue une manière de l'approche différente très bien donc avoir notre prof a toujours été très enrichissant très bien alors on va passer à un 3e thème qui est la perception de l'action du corps et la gestion des émotions donc ma question c'est à quoi es-tu attentif lorsque tu attaques en termes de perception et en termes d'émotions à quoi es-tu attentif lorsque tu attaques tu vas attaquer la question c'est à un moment tu vas défendre ouais dans ce que tu attaques donc la difficulté en kendo déjà c'est que il faut se focaliser exclusivement sur l'attaque plutôt que sur la défense ensuite là ça commence à aller mieux mais pendant très longtemps je m'épuisais beaucoup parce que ma posture était mauvaise que j'étais trop penché en avant et cetera donc mon attention était très focalisée sur moi-même d'accord aussi bien pour m'économiser que pour essayer alors quand tu parles sur toi-même c'est sur ton propre corps c'est ça donc vous avez justement ton corps et donc et au jour d'aujourd'hui tu es vous encore auxquels tu t'es plus ouvert sur je suis encore de la sur le sur mon corps oui sa posture sur ma posture et en fait ce dont je me suis rendu compte qui a 2 ans après c'est que en arrivant à avoir un mouvement propre bien bien comme il faut bien engagé je lance l'attaque presque ça arrive ça arrive ça arrive je suis uniquement concentré sur moi même sur ma distance sur la propreté du mouvement et ça suffit et donc on est en concentré sur moi j'attends l'objectif et que par contre quand je suis concentré sur ma cible et Ben au lieu d'être bien me voir bien prendre la distance je vais l'attraper et

là c'est foutu d'accord et donc bah ma sous-question c'est quelles sont les informations et les indices que tu exploites afin de prendre que tu exploites sur le corps de l'adversaire ou sur ton propre corps pour pouvoir attaquer de façon juste informations que tu prends alors tu vas parler de posture posture c'est à dire que tu regardes si t'es bien c'était bien positionné avant d'attaquer c'est bien ça c'est ça que tu prends aussi des artistes sur l'adversaire parce que c'est quand même important bien sûr si tu regardes que ton corps c'est un peu bien sûr donc je prends les indices sur l'adversaire quels sont-ils alors la pointe par rapport à ma pointe de sabre et la sienne j'essaye donc de prendre le centre de me placer le centre mais qu'est-ce qu'est ce que ça veut dire exactement prendre le centre alors prendre le centre en fait quand on amène sa propre pointe exactement sur la ligne Nez bouche nombril et cetera qu'on l'amène vu que le Chili est assez \*\*\*\*\* automatiquement ça des villes de l'adversaire mais si en faisant ça on appuie sur de l'adversaire on ouvre son propre côté c'est à dire une attaque sur la main ça se joue à quelques millimètres c'est ça qui est fantastique en kendo c'est il faut énormément d'engagement et c'est millimétré c'est très précis et c'est ça qui rend ce sport fantastique et donc c'est très intéressant et est-ce que tu prends des indices tu arrives à prendre des indices simultanément sur ton propre corps et sur celui de l'adversaire afin de passer à l'action tout à fait le but c'est d'arriver donc apprendre le centre à avancer pour le déclencher c'est à dire le voir commencer à avancer commencer à initier une attaque provoquer au moment où je le vois attaquer déclenché ma propre attaque d'accord et est-ce que tu anticipes tu arrives à anticiper oui tu attends de voir de percevoir tout l'exercice ou la difficulté c'est justement d'arriver à le déclencher de dire parce que si on l'attend on a toujours un temps c'est fichu là le but c'est je rentre donc ça déclenche et quand il commence à avancer vu que je suis moi-même en mouvement et moi-même sur l'attente je peux tout de suite rentrer est-il possible et que tu attaques sans même qu'il ait commencé à attaquer alors en théorie oui mais dès que j'ai affaire à quelqu'un qui demande vous légèrement avant c'est ce que nous disent

tous les profs le premier qui part c'est celui qui l'a perdu très bien et donc si je résumé bien les indices et que tu exploites trouver le moment juste pour attaquer quels sont-ils donc là **posture et le mouvement de l'adversaire le mouvement de l'adversaire l'ouverture a pu provoquer que j'ai cherché à provoquer** voilà comment vas tu pour provoquer en bougeant le alors ça pas pas en bouchant le sabre mais en me déplaçant justement vers vers il y a quelque chose que j'aime beaucoup alors où justement c'est vers lui et donc que que nous fait travailler Momo ou alors quelque chose que j'aime bien **c'est un petit pas sur la droite** qu'il va chercher à compenser et donc il va surcompenser hmmm ouvrir son côté bon ça marche avec quelqu'un de mon niveau un en face 1/5 où 7e Dan ouais je je peux toujours discuter mais voilà suis là je l'aime bien très bien.

Alors ma prochaine question c'est en terme d'émotions que ressens-tu lorsque tu es en opposition daco je ressentis en terme d'émotions et de sensations **alors je ne ressens pas d'émotions** au sens de **d'opposition de danger** et cetera donc il y a pas ce que ce qu'on peut retrouver dans dans d'autres arts martiaux on dit Oh là là celle-là **si je me lamente je vais la sentir** passer donc l'émotion c'est uniquement la **pression la vitesse** en fait c'est avoir la possibilité de développer sa sa propre technique et donc la seule émotion **c'est cette gestion du temps et d'arriver à ne pas se faire imposer le temps de l'autre pour arriver à trouver soi-même le temps de développement technique** et ça se voit par exemple beaucoup dans mes gueko avec Yannick qui a une opposition très forte et oui justement il faut y aller il faut beaucoup engagé pour arriver **à imposer son propre rythme ou au moins par ne pas se laisser submerger par son rythme** voilà c'est c'est vraiment ça **l'émotion c'est plus arriver à faire face calmement** sans se faire submerger d'accord très bien et justement tu parlais de ce berger comment fais tu **si ça t'arrive pour contrôler où gérer tes émotions** lorsqu'elles intensif compétition au passage de grades ou c'est arrivé d'être pris par les émotions mais qu'est-ce-que comment fais tu pour justement gérer et contrôler je me sens pas pris par les **émotions d'accord** OK très bien très bien je me sens limité par ma techniques parfois frustré de pas

arriver à faire ce que j'ai envie de faire mais je me sens pas comme dans d'autres sports ou d'autres arts martiaux à faire Ah mon Dieu qu'est ce qui se passe qu'est-ce que je peux faire très bien mon dernier thème c'est l'influence du professeur sur l'émotion et la perception de l'action du corps la version de dev donc ma question c'est au Louvre Louvre tout au long de ta carrière comment as tu pu développer lucidité face à l'adversité justement comme tu dis t'as pas d'émotion mais est ce que comment t'as réussi t'as développé cette capacité justement à regarder sur ton self contrôle aussi naturel ou **c'est le kendo qui fait que t'as aucune émotion** alors est-ce que t'as peut que j'ai j'ai fait trop de raccourci à la maison j'ai émotion il y a cette notion de ne pas être submergé oui c'est à dire exactement de plaisir une émotion de joie une émotion ça l'émotion de plaisir forcément des émotions négatives alors oui je suis d'accord d'émotions général voilà ouais et effectivement j'ai j'ai été j'ai pensé que que que allégation de combat donc que je me permets de ouais ouais non mais tu as eu raison tu as raison donc **oui j'ai beaucoup d'émotions positives** j'ai souvent avec avec des camarades c'est un beau **combat un beau gecko c'est un plaisir** c'est ilm en place une belle exactement ilm en place une belle je suis content je lui en ai placé une super Cyril c'est des bons moments c'est des **bons moments** y compris quand c'est des oppositions fortes c'est des bons moments parce que **on a réussi à se faire progresser mutuellement** parce qu'on a réussi à faire des **belles techniques** parce qu'on a fait du beau cadeau et non pas du du du combat brut et est ce que c'est possible que c'était possible positive puisse comment dire puisse influencer sur son gecko sur ta façon de te poser ça soit positivement où négativement alors quelque chose que m'a dit à Roanne par exemple prenons joyeux et vous faire son son cadeau alors j'en suis pas là non par contre ce qui m'avait dit et ça m'a marqué et je l'ai gardé une **souris pour arriver à être détendu relâché en haut** c'est pas seulement de faire des sentiments **ouais il faut sourire** sourire **content de se battre content de données faut être content aussi moi d'accord OK** et donc la dernière question c'est est ce que ton professeur a eu une influence impact des

professeurs sur justement gestion des émotions alors positif ou négatif positif à développer cette émotion ou même à la gérer à un moment donné bah moi je sens que j'ai changé en 10 ans en termes de de personnalité en termes de même professionnellement je je sens que ça a eu un impact principalement le fait que je me suis rendu compte que face à quelque chose qui était un peu submergeant je pouvais rester très serein très calme et très lentement presque faire face et que ça se passe très bien rien Cyril souhaites tu ajouter quelque chose ouais le kendo c'est génial alors je suis très content sur le plan perso justement c'est que t'a apporté lequel alors beaucoup d'équilibre physique quand je me suis mis au kendo physiquement ça allait pas du tout j'étais blessé de partout j'étais cassé de partout j'avais mal sans arrêt ça va beaucoup mieux ouais depuis bon j'ai complété avec du vélo pour renforcer les les gens du vélotaf mais fondamentalement le cadeau marque énormément de ce point de vue là c'est super ça m'a apporté à un équilibre et un bien être physique personnel mental tout à fait et ce à tous et social non non mais vraiment vraiment parce que justement ils ont tellement sympathiques globalement et puis les rarissimes pas sympathiques c'est pas mon problème que ça ça ça m'a permis de oui de découvrir de nouvelles personnes de ça me permet aussi familialement d'avoir des moments où je suis dans un stage de kendo ou autre sur ce dont ma femme et mes enfants sont très contents et on est très contents sur trouvé après donc ouais bah c'est vraiment globalement extrêmement positif c'est Cyril je te remercie beaucoup de cette intervention fait plaisir

### 3.3 Entretien libre, intermédiaire, Kendo

Donc merci merci de m'accorder un petit temps pour pour cet entretien alors je vais te demander dans un premier temps de de de commenter ce que tu vois Là je remarque que ma posture et ma pointe est trop haute de la cuisse en épi aussi qui est très importante parce que je travaille sur l'arrière en fait j'essaye d'identifier les défauts que je peux avoir pratiques

donc je vais regarder mes appuis je vais regarder la posture j'ai j'ai regardé ce que je pourrais verserent côté la pointe de mon pas vraiment vers le bas Voilà je traverse pas c'est à peine je mets déjà son côté donc ça c'est aussi bien que je voulais trop de main droite que du coup le main droite ça ça balance OK merci merci Pascal de cette analyse alors dans un 2nd temps je vais te poser quelques questions si tu veux bien

### 3.4 Entretien Semi directif, Intermédiaire, Kendo

Il a un entretien ou je peux te poser quelques questions et dans un premier temps je voudrais que tu me tu parles un peu de ton parcours sportif en kendo et donc pourquoi avoir choisi le dos et aussi ta fréquence d'entraînement est ton niveau de pratique d'accord alors pourquoi je suis venu oui j'ai commencé à l'âge de 30 ans donc ça fait un peu plus de 18 ans que que commencer non non il a commencé bien avant d'accord donc je suis-je suis arrivé par hasard la première fois que j'ai vu c'était j'étais au Japon j'étais parti en voyage et puis grâce à une amie japonaise on a pu visiter 12 jours et en fait c'est quelque chose que je découvrais mis qui m'a pas forcément donné envie d'en faire c'est à dire que j'ai vu ça peut être que ça me paraissait inaccessible ma connaissance tu vois j'ai pensé c'est que tu pensais que la forme allait mettre une armure que je puisse l'essayer je suis pratiquant je c'est c'est juste une aberration point de vue et voilà et puis quelques mois plus tard on était un groupe d'amis à Malakoff et on on cherchait une activité sportive à faire ensemble et donc moi je n'ai jamais été un grand sportif c'est à dire que c'était pas forcément la culture de ma famille on m'a on m'a jamais inscrit à un club sportif donc j'étais intéressé de faire effectivement de de faire une pratique sportive et il y avait un ami qui qui pensais à des arts martiaux et j'ai dit tiens je pensais moi que à mon âge inaccessible ouais parce qu'on a toujours l'habitude de voir les enfants qui font du judo quand il commence tout petit et quand on commence à 30 ans on se dit ouais mais je suis trop vieux pour faire et on allait à court de on était 4 personnes et en fait on était en t-shirt jogging et puis on a ici et

en fait à partir de là c'est là que j'ai accroché à mon premier parce que je me suis rendu compte que c'était difficile je je me suis rendu compte que si mais pas inaccessible alors je me suis pas posé cette question alors je me suis rendu compte que c'était difficile parce que c'était toute **une façon de penser différente** Ah le fait que **pour les déplacements** en fait il fallait **apprendre à réapprendre à marcher d'accord marché pensé avec le côté gauche ou c'est que la jambe gauche tenir avec la main de forcer la main gauche et non pas la main droite** et et voilà donc droite c'était un peu plus difficile cette complexité était très intéressante en fait et quand on voit ce que faisaient les autres pratiquants sans force et cetera on se dit tiens je j'ai envie de comprendre et du coup et et le fait que en on était un groupe de pote à l'autre **émulation collective** aussi d'accord OK donc à la base c'est comme ça que de voiture et après je me suis rendu compte que derrière cette pratique il y avait une histoire une culture philosophie une philosophie alors effectivement c'est un art martial donc moi qui n'y avais jamais pratique de l'art martial j'ai compris ces différentes d'un sport mais il y avait aussi que en fait le côté historique ça veut dire qu'en fait il est issu de l'histoire des samouraïs et cetera et que voilà c'est un peu une culture japonaise donc il y a il y a un côté riche derrière autour de la pratique OK et et et voilà et dans un 2e temps après à force de pratiquer à force de m'intéresser dire que ma pratique je l'ai commencé avec et très vite j'ai été très preneur de beaucoup d'expériences que j'ai accompagné dans d'autres je les accompagné dans différents stages j'ai fait des stages internationales j'ai fait des des que je pouvais faire j'ai fait des compétitions à l'époque j'étais j'étais célibataire donc j'avais pas forcément les contraintes de temps et du coup j'ai vraiment pris cette cette pratique est engagée et j'ai passé mes mes grades en fait et justement à ce niveau-là quelle est ta fréquence d'entraînement et ton niveau de pratique ton niveau de grade ton grade alors je suis 3e Dan le 3e ma fréquence la diminue avant je je faisais 2 entraînements au moins 2 entraînements voir 3 entraînements par semaine d'accord et quand il y avait des stages diffusez une compétition je les fais chier et j'ai hésité pas par exemple comment je bossais à la défense prendre

mon armure dans le métro aller à la défense et le soir aller jusqu'à Cergy pour faire l'entraînement est rentré à 2h du matin de chez moi d'accord voilà mais bon dès lors qu'on les prenait père de famille qu'on a une famille bah c'est une chose qui sont plus possibles mais malgré tout il y a beaucoup de pratiquants quand ils arrivent à un âge avec des contraintes personnelles ils mettent leurs pratiques en pause et moi j'ai jamais réussi à casser ce lien là c'est à dire que ça peut être ralenti c'est ça qui ont aller voir une fois par semaine oui un demi-cœur bah en fait il fallait que j'y aille d'accord quitte à être blessé je venais me déplacer pour regarder le tour parce que en fait en kendo ce qu'on appelle une écho et que **Regardez c'est apprendre** aussi observer très bien donc donc donc voilà et lors de mon parcours j'ai aussi j'adore expliquer les choses d'accord dans mon travail professionnel je gère une équipe parce que c'est une importance que je vous ai forcément dans lequel l'eau c'est aussi quelque chose que j'ai aimé faire et c'est pour ça que j'ai j'ai également c'est le brevet d'enseignement oui mais les vols oui de kendo d'accord donc c'est pour ça que des fois je prends plaisir à donner des coups avec ces jeunes n'est pas là des fois je pense que j'ai vu aujourd'hui avec le jeune et ce goût là c'est que dans mon travail je travaille au Crédit Agricole c'est ebay oui en fait j'ai monté une structure de kendo j'ai j'ai j'ai j'ai j'ai approché les services des sports du Crédit Agricole il dit voilà je suis pratiquant confirmé j'ai un diplôme d'enseignement bénévole et pour ma pratique personnelle j'ai envie de voir si la possibilité de monter une section kendo là-bas et ça marche du coup et ça a marché j'ai réussi à Gégé 10 élèves et je fais un cours une fois par semaine et du coup déjà ça complète ma pratique parce que enseigner permet d'apprendre également et de pratiquer et de pratiquer ça me permet d'avoir un entraînement supplémentaire moi qui a du mal avec mes contraintes personnelles des fois ça me permet de compléter mon entraînement et puis ça me permet de partager ce que je connais et quand je prends plaisir à toi se remettre très bien voilà parcours très bien merci Pascal donc on va passer sur un 2e thème qui sont les rencontres avec les professeurs de kendo dans ta formation sportive est ce que tu peux me parler des professeurs ou des



intervenants qui t'ont marqué positivement déjà voilà il est Mohamed Mohamed ouais c'est quelqu'un a déjà des lever de mon **attachante** on en fait alors je sais pas si c'est pas où s'il y a moi je sais pas comment comment ma relation est-elle différente dans un autre Mohamed est un ami aussi ce n'est pas que Sensei que je vois c'est un ami et donc voilà un un c'est quelqu'un que je pense que je suivrai surtout surtout que ma pratique même si peut être que le futur fait que je dois déménager je sais pas c'est parce qu'ils peuvent arriver oui mais voilà donc voilà mon premier et seul le contact premier seul et seul professeur alors c'est ça intervenant ça ça ça reste oui oui c'est à dire que en kendo comme c'est une petite population quand on a d'autres sports le foot tout le monde on a la possibilité d'aller dans d'autres de jouer dessus des autres dojos et alors qu'on les licencié oui parce que c'est un apport pour nous aussi c'est pour eux parce que il y a 2 personnes qui sont revenus exacts école aujourd'hui l'échange et quelque chose qui se pratique oui et donc forcément je suis déjà aller dans d'autres et j'ai rencontré d'autres scènes sais que j'ai encore de stage et cetera des connexions d'autres services je vais en citer un qui est malheureusement décédé c'est Jean-Pierre était le son fils Adam soulas qui est aussi dire le mot destiné oui voilà ce sont ce sont des personnes référentes qui humainement sont des personnes qu'on j'affectionne et qui dans leur pratique pratique Ce que j'aime dans le kendo il y a pas de violence il y a une vraie philosophie et cetera donc c'est une pratique à laquelle j'adhère d'accord et justement dans ces professeurs là que tu SNC dont dont Mohamed qu'est ce qui si tu pouvais me le décrire et qu'est ce qui t'a marqué particulièrement chez lui qu'est ce qui te marque alors c'est une très bonne question ici c'est difficile direct mais je ne me suis jamais posé cette question mais c'est je pense c'est le contact humain oui vous parlez de gentillesse attachant que c'est le contact humain avant son expertise en tout cas je pense je pense après son son son son parcours de de kendo son niveau de kendo sur le le grade qui fait que naturellement tu te tu te tu te dis que bah en fait c'est la meilleure personne pour mon signé cette pratique parce que quand je je le vois pratiquer je me dis que je veux

pratiquer comme lui voilà et en fait et justement il fait partie d'une lignée d'enseignement alors l'école ce qu'on appelle l'école et il m'a il m'a souvent parlé de massacre et le petit-fils du papier qu'on affiche oui d'accord et j'ai pu le rencontrer j'ai pu voir son cadeau alors même si cette personne-là humainement c'est pas forcément une personne que j'apprécie oui si c'est une personne qui a une qui a une connaissance une pratique magnifique du kendo d'accord voilà et notre scène c'est à récupérer cet enseignant mais son côté humain lui il veut d'accord voilà donc ça veut dire que peut être que c'est quelqu'un que je ne souris pas tout le temps à un moment donné quand j'aurai eu ce que je voulais je peux être que je m'y attacherai pas alors que là c'est différent je je continuerai à le qu'est-ce qu'il t'a appris comme tu as connu différents c'est ici de très haut niveau qu'est-ce que t'as pris de particulier ou de plus c'est un plat je dirais que alors c'est dur de dire par rapport aux autres parce que c'est le c'est quoi qui est ma référence ça veut dire que quand on va voir un autre dojo on va faire on va on va pratiquer mais en fait le discours qui vont faire on on va l'écouter des moyens temporaires mais on va garder quand même le discours initial de mon scène c'est à dire que si jamais je vois qu'il y a un Sensei dit quelque chose un discours différent oui exercice différent que je ne adhère pas parce que je suis-je suis invité je voulais faire l'exercice et pour autant ça n'est pas ça que je vais travailler d'accord OK est ce qu'il y a un autre qui est à après quelque chose de particulier que t'as jamais eu et qui t'a apporté en plus donc peut être Jean-Pierre parce qu'en fait on on a fait avec lui il des stages dirigés par Mohamed et par Jean-Pierre soulas donc si je pense que s'il y en a un qui m'a qui m'a aussi fait progresser dans mon cadeau c'est en fait c'est si, je choisis les personnes qui ont fait progresser dans le Kendo c'est Mohamed avait la Jean-Pierre soldats et Maury masaoka parce que forcément il a c'est c'est l'autre enseignement que que Mohamed nous apprend et et c'est une pureté son sa pratique et forcément des fois quand je regarde des vidéos c'est c'est vidéo à lui que je vais regarder d'accord très bien alors maintenant on va on va me pose oui je vais voir Simon sur la question voilà de différentes oui oui en fait ce qui a c'est que chaque

enseignant à sa particularité et si on voit de 12 ans dojo et que on essaie d'appliquer ce que dit chaque enseignant on peut s'y perdre et donc c'est pour ça merci pour tes réponses on va passer à la 3e partie et la gestion des est ce que je est-ce que je suis prêt à lancer ensuite comme ça aussi c'est important voilà est ce que j'ai une opportunité de le est ce que l'adversaire es que peut être que si je vois est ce que dans le détail quelqu'un qui avance donc s'il va voir si jamais je le chope son tempo je sais très bien que je le chope dans la au moment il recule si quelqu'un il a un TIC avant de faire une action là c'est petit truc bah je peux anticiper ce qu'il va faire voilà les gâtes sont ça veut dire qu'en fait ou bien encore dans le si je vois Justin tête chacun sait la distance qu'on a sa garde il faut prendre le d'accord donc en fait c'est sur la pointe de chacun qui a le centre de l'adversaire si jamais je n'ai pas pris le centre je vais m'engager envoyer mon sabre il va partir sur le côté ça veut dire qu'à un moment donné je vais regarder et tu sais à moment-là j'ai dû porter mon bras donc je dirais que émotionnellement j'essaye d'être ressens-tu quel sentiment as tu lorsque tu que ce soit au niveau des sensations ou des niveaux tu m'as dit que t'avais aucune émotion oui je suis calme alors il y a 2 choses il y a le gecko quand on est là oui il y a aussi quand on est en compétition là par contre il y a de l'émotion parce qu'il y a un stress Ah parce qu'il y a un stress parce que là en gecko en fait on est dans le travail on est dans le partage donc ce qu'on analyse elle va être très technique oui c'est je travaille et j'ai de corriger tu perds du travail à aucun moment je vais voir là sale perdre parce qu'on est on est plus dans la compétition on est plus forcément dans dans une pratique pure on est là il faut gagner en fait donc ça veut dire quoi peut être plus penser à se protéger chose qu'on ne le fait pas en d'accord d'accord voilà on on va et et le problème c'est que si on le déforme à un moment donné on peut-on peut perdre d'accord et c'est ça qui c'est ça qui a la difficulté c'est pour ça que quand je regarde les compétitions les championnats du monde ne m'attirent pas du tout parce que ce sont des compétitions ou le cadeau n'est pas bon d'accord alors que si j'arrête des compétitions du 8e au Japon oui là c'est un cadeau beaucoup plus pur pur

voilà donc en **terme d'émotion** il y a un **stress il y a une tension** qui est en compétition que je n'ai pas en gecko d'accord et en gecko je suis dans le travail technique donc dans **l'écoute de mon corps oui de de mes sensations alors** qu'en compétition j'ai peut être plus être porté vers mon adversaire c'est intéressant mais qui n'est pas une bonne chose mais c'est humain en fait voilà et avec l'expérience c'est que voilà on **il faut qu'on arrive à se faire pour faire.**

En conclusion ce qu'on arrive à faire donc en gueko si si je vous comprends bien c'est l'entraînement libéré ouais c'est ça on est ce qu'on a vu aujourd'hui c'est sa plus libéré en **plus relâchée** et cetera par compétition ne l'est pas d'accord et et Pascal comment justement fais tu lorsque tu es en compétition parce qu'on

Écoute tu m'as dit que y'avait pas de souci de gestion des émotions comment fais tu en compétition comment faisais tu pour contrôler où gérer ses émotions lorsqu'elles s'intensifient il **faut avoir plus confiance en soi** faut avoir confiance alors comment fais-tu concrètement en fait c'est l'expérience la pratique la pratique c'est que voilà quand on est débutant on pense qu'on va pas y arriver et cetera et du coup on on va forcer des choses qu'on qu'on fait pas en cours en fait et **plus on va pratiquer et plus le la technique va prendre la place par physique c'est vrai ça veut dire des gestes automatiques** exactement voilà on va passer jouer sur la sur le sur le timing et pas plutôt sur la force ou la vitesse voilà d'accord très bien et est ce que tu utilises la respiration ou le cri pour justement gérer ce ses émotions le en en c'est c'est marrant parce que je pense et c'est pas forcément une bonne chose hein mais ouais en en en compétition le cri on va l'utiliser **pour gérer notre fatigue notre ventilation** parce que à un moment donné épuisant avec le stress et cetera il y a aussi par rapport au jury c'est important bien sûr bien sûr quand il y a un doute ici on appuie un contrat avec une présence oui peut être que ça fait ça parce que là bah ouais d'accord OK très bien voilà je suis d'accord très bien OK dernier thème Pascal l'influence du professeur sur l'émotion et la perception de l'élève ma question c'est au lion tout au long de ta toute ta carrière hein ta formation

et ta carrière comment as tu pu développer ta lucidité self ton calme face à l'Inter City quels moyens as tu utilisé où qui t'a aidé pour justement travailler sur ce self-control nécessaire à pour faire face à la diversité ça c'est le personnel en fait c'est un travail de chacun un travail sur soi d'accord le nous apprend le le crime de la pratique et cetera d'accord et après comment nous on le gère c'est cette gérer de manière différente chez chez n'importe qui en fait il y a que nous qui pouvons le savoir enfin moi je voilà comment moi je gère mes émotions c'est c'est moi c'est moi je me connais pas il y a plus de travail au niveau mental de de coach mental mais non il y a pas de il y a pas de entraînement mental c'est **le mental en fait c'est la partie** du c'est la pratique d'accord dans à l'intérieur de la pratique il y a le travail mental d'accord puisque puisque séquence spéciale il faut être **relâché il faudrait sa respiration** il faut-il faut **il faut être sur tous les détails de de de notre corps notre posture oui tous ces détails-là être à l'écoute de notre corps sur notre positionnement des pieds des mains du corps de la tête** tout et tout et tout ça c'est son professeur cette scène c'est quoi t'a transmis ce que tu me dis c'est de toi même en fait quand il nous corrigé oui il nous dit voilà là ça tu fais ça ça ça et Ben en fait on essaie de le comprendre on essaye de trouver des capteurs des options qui disent OK c'est ça d'accord comment je le corrige des fois lui il va nous donner il va trouver il va dire c'est ça des fois c'est nous qui allons trouver nous-mêmes d'accord voilà OK très bien et dernière question est ce que tu souhaites ajouter quelque chose à ce qu'on s'est dit ou à ce que tu es gentil à cette entreprise on a parlé sur sur ma carrière de bah moi je veux continuer à monter en grade parce que mais pas le grade pour le grade pas par pas que ça représente mais en fait c'est juste pour me dire que voilà si j'arrive à ce niveau-là ça veut dire que les experts considèrent que j'ai démontré quelque chose oui et que c'est ça que je veux que je veux-je veux continuer à m'améliorer le 2e point c'est le partage et c'est vrai que j'ai déjà vu des des pratiquants vérifie c'est vrai que j'aimerais bien peut être vivre que mon fils il fasse pour que je puisse le plus un jour faire un dico c'est quelque chose qui me les casinos ouais ouais et surtout personnel justement ça c'est une

question enfin mais bon je la pose quand même qu'est ce que quel doute un truc personnel à titre personnel comme tu m'as dit que par là alors **la confiance en soi** là voilà alors c'est une valeur ça serait la confiance en soi la confiance en soi en fait je me suis rendu compte que maintenant quand quand je quand je quand je fais du kendo oui LED vert sert quelque part sont physiques je ne le prend pas en compte ça veut dire qu'en fait je **n'ai aucune peur d'un affrontement** avec quelqu'un qui va dire 2 fois plus grand que moi 2 fois plus costaud que moi d'accord OK d'accord parce que ça n'est plus ce que je regarde d'accord donc dans lequel nous voilà c'est c'est voilà toi tu regardes toi plus l'autre c'est ça c'est ça je **connais mes forces** en fait et du coup dans la vie courante oui bah en fait j'aurais peut-être moins peur justement de porc ça non je la même verbale de l'affrontement de c'est c'est la confiance en soi confiance en soi ouais c'est Justine que ouais t'as raison d'exprimer très bien très bien bon Pascal je te remercie de m'avoir raconté ce ce ce temps précieux et Ben je te souhaite une bonne continuation merci alors merci

### 3.5 Entretien libre Expert, Kendo

Face à un pratiquant, voilà alors. Voilà. Non, ce n'est pas lui. La série de pommiers. Ah ouais, tu vois là ? Alors, attends, on va revenir un peu en arrière ? C'est. Voilà, en fait, je pensais que j'étais là dans l'autre sens. Après, vous allez tourner, voilà, c'est pour ça. Voilà. Voilà, tu vois, là, on ai marre. Voilà, on est ensemble, donc déjà lui, il n'est pas stable, ça c'est pas grave. Ensuite rien. Il a commencé, il a commencé par **avancer complètement vers moi**, mes pieds sont voilà, je suis stable, je m'occupe du bas, OK je **je m'occupe du bas**. J'ai fait le quai quand j'étais, tu vois là là, moi **je suis en équilibre**, lui, il a **plu sur l'arrière et donc**, et donc. Et donc toi je l'oblige à venir, je l'oblige à l'avenir, oui je avenir, mais je bloque son truc. Donc oui Ah merde. Maintenant, ensuite, j'ai commencé à avancer. **J'ai commencé à avancer**. J'ai commencé à avancer, je vais le faire venir, je vais faire. Voilà. Je lance donc là il se dit Bon, il va falloir que je lance

parce que y'a un peu là maintenant. Voilà là tu vois, je contrôle avec le **Shinai et je contrôle**, je vais le. Faire venir, viens, viens, viens, viens, viens, viens, viens, je l'oblige, appartient, je l'oublie, j'appartiens l'oubli, jamais toi je fais un party de côté, j'avance et quand il ne couche pas, je lance et à partir de maintenant, ça va démarrer. Comment tu me fais venir ? Parce que **j'avance, j'avance**. Voilà, tu vois. J'ai pas l'âge, donc là j'ai avancé. J'ai avancé et la primaire, tu l'as provoquée ? Je. Je lance, ensuite j'avance et comme il veut-il lance donc y'a temps. Il est avant de se promène donc il va avoir peur de prendre le café chez nous, donc je vais avancer, il va plus bouger, tu vas voir encore. Je vais avancer. Tu vois, voilà. Maintenant, il a pris, mais alors là tu vois, là je sens, je sens que voilà, c'est à dire que, touché sur la tête. Et là, je vais le faire. La 2e, 2e et donc 15. Et et là, ça y est, qu'est-ce que je fais, écrit Alors voilà. Et à la fin ? Comme l'attaque à la tête, ça lui pose trop de problème. Il va essayer de faire de la taxe, même sa posture avec tout ça, donc voilà, hop. C'est moi qui et à la fin donc il va essayer d'attaquer maman parce qu'il il n'arrive pas, voilà. Et là t'as l'explication de les perturber dès le début. Oui. OK, voilà l'explication très bien. Alors peut être que ce c'est fini ? Oui, après c'est fini. Très bien, c'est fini après ? OK très bien. Merci Jean Louis voilà alors et sur l'interview il reste quoi ?

Quand je fais ceci cela c'est voilà non c'est pas lu dupommiers Ah oui tu vois là alors attends on va revenir en arrière c'est voilà en fait je pensais que j'étais dans dans l'autre sens après vous allez tourner voilà c'est pour ça voilà voilà tu vois là on ai marre voilà on est ensemble donc déjà lui **il est pas stable ça c'est pas grave ensuite regarde il va commencer il a commencé par avancer complètement mes pieds sont voilà je suis stable je m'occupe du bas OK je m'occupe du bas** j'ai fait le cake quand elle était tu vois là là il moi je suis en **équilibre il a plu sur l'arrière** et donc et donc et donc toi **je l'oblige à venir** l'oblige à venir oui j'ai à venir mais je bloque son

truc donc oui Ah merde je comprends voilà maintenant ensuite j'ai commencé à avancer j'ai commencé à avancer j'ai commencé à avancer je vais le faire venir et je vais faire un kachira voilà je lance le men d'accord donc là il se dit bon il va falloir que je lance parce que là il s'endormait un peu là maintenant voilà là tu vois je contrôle avec le Shinai et je contrôle je vais le faire venir viens viens viens viens viens viens viens je l'oblige à partir je l'oblige à partir je l'oblige à toi j'avance oui et quand il touche pas je lance d'accord et à partir de maintenant ça va démarrer comment tu le fais venir parce que j'avance j'avance voilà tu vois j'ai pas et là je le comprends donc là j'ai avancé il A quoi j'ai avancé il a pris même tu l'as provoqué je lance pas ensuite j'avance et comme il veut pas prendre mais il lance donc il va voir je promène donc il va avoir peur de prendre un cacher 2 donc je vais avancer il va plus bouger tu vas avoir encore je vais avancer voilà maintenant il a pris mais là il a tu vois là je sens je sens que voilà même c'est à dire que tu vas toucher sur la tête voilà et là je vais le faire faire de la le 2e et donc et et là ça y est qu'est ce que je fais je pense voilà voilà voilà c'est c'est et à la fin comme l'attaque à la tête ça lui cause trop de problèmes il va essayer de faire une attaque même sa posture et tout ça voilà hop c'est moi qui me déclenche et à la fin il sait plus donc il va essayer d'attaquer le men parce qu'il il n'arrive pas voilà et là t'as t'as l'explication de je l'ai perturbé dès le début tu vois il est sur l'arrière oui OK voilà l'explication très bien alors peut être que c'est fini oui après c'est fini après après après c'est bien après c'est après c'est fini après OK pas de souci très bien merci Jean Louis voilà alors et sur l'interview il reste quoi il restait justes l'influence tout de suite du professeur sur donc la question c'était sur voilà donc moi je suis avenue donc je t'explique oui et donc quand j'ai fait ma formation santé santé pour le cadeau après j'ai fait ma formation sur le CFP et en fait c'est des rencontres que j'ai fait à travers ces formations oui parce que souvent tu fais ta formation puis après j'ai continué à venir à venir les voir venir les voir sérieux alors oui vous avez pas besoin et et et en fait ce qui a c'est de ça de trouver des gens qui qui qui font ce qu'ils disent oui et qui disent qu'il font qu'il faut les 2 voilà c'est cohérent oui parce



qu'il y a beaucoup de gens qui parlent pas mais ça correspond pas à ce qu'ils disent et ça c'est très perturbant et comme nous on est un club on a vu relativement âgé oui on est tu sais-je te parlais tout à l'heure de la de la progression le fait de travailler la technique ça ça permet de de progresser plus loin mais ce qui est intéressant aussi c'est que quand tu tombes sur des jeunes qui sont beaucoup plus délicat et cetera que ce qu'ils veulent énergie et tu peux mettre la pression tu peux les déclencher ils comprennent pas pourquoi t'arrives avant parce que ils partent avant il t'arrive avant eux et tout ça vient c'est que c'est toi qui c'est toi qui les qui les amène qu'il ait provoqué tout ça c'est très intéressant de de le faire avec des jeunes de temps en temps oui et c'est et c'est là où tu peux appliquer bah tu vois ce que je dis tu regarderas les vidéos les poser Call me tu verras il y en a un train avec le duc oui je vais expliquer c'est que pas non d'accord et puis-je faire mais j'ai déjà casser la distance et après je réfléchis parce que si je décide de faire mettre bah d'accord voilà je rentre je rentre pour faire même mais il lance même caché et donc toute cette lucidité on va dire intellectuelle c'est la petite c'est c'est le c'est leur vie c'est le Rachis c'est c'est à force de d'accord et est-ce qu'il y a un point sur un exemple ça c'est quelque chose qu'on a pris il y a des gens qui comprennent pas je te laisse 2 petits exemples aujourd'hui dans notre activité moderne voilà dans la nature on tourne pas la tête on regarde parce qu'il faut passer quelque chose j'ai eu discussion j'en parlais l'autre jour alors j'ai qui moi je travaille dans une boîte il y a 5 bâtiments 8 étages plein de coupe-feu oui de portes et les gens savent jamais si elles sont dans un sens et dans l'autre et l'autre jour je discutais avec un juridique et puis on et puis je voyais chez le vrai j'ai le tirer et et il me dit mais tu les connais par coeur moi à chaque fois je je sais et en fait les gens gardent la poignée suffit de regarder des goûts les goûts ils sont de ce côté-là il y a pas de \*\*\* tu pousses et Ben ça ça c'est conséquence du travail du boulot et c'est de regarder plus loin alors je trouve ça que quand tu fais du cadeau que tu regardes pas le sable tu regardes pas les yeux tu regardes tu regardes pas la la la pose de portes tu regardes tout ensemble il y a des gaufres je tire y a pas les bons tous et

c'est un consciencieux j'y réfléchis pas je sais pas ça c'est à force de répétition donc c'est un travail bien et de de conseils de profession et cetera voilà alors très bien ma dernière question mes 2 dernières questions sur le plan personnel que t'a apporté le lien et le cadeau plein de choses en fait tu fais des cadeaux dans l'avion tu fais tu fais du cadeau dans la vie moi j'aime je prends le métro quand je prends mon verre je prends pas comme ça comme ça Ah oui oui alors je oui et en plus je me blesse pas des protections mais préventives j'ai pas de blessure t'as vu le nombre de blessures déficiences voilà ouais moi je mets de la crème pour les pieds toutes les patates encore j'ai pas de corps parce que s'il y a de la corne ça durcit et après ça frotte et après ça déchire voilà donc il faut s'entretenir et Ben pour durer que moi je fais 3 ans près de l'ail je veux apprendre mon cadeau 2 à 3 entraînements de karaté du golf parce que j'ai la chance vraiment traîner entre midi et 2 oui ce que je travaille c'est coloniser c'est coloniser les arts martiaux ça **c'est travailler la respiration le calme** c'est pas évident il écrit lequel tu viens tu verras dans les dans les vidéos souvent je me caille il vient en 2e pourquoi parce que les gens font lequel trop tôt ils sont là ils font le cahier non contact comme si tu lui disais Bonjour lequel c'est pour lesquels sont longs et ils sont là pour déstabiliser ça commence là et après **faut pas tout vidé parce que tu regardes partout** peut partir toujours pareil **la respiration descende le descendre** voilà très bien voilà.

### 3.6 Entretien semi-directif, expert, Kendo

Merci Jean Louis alors si tu veux bien on va passer maintenant à l'entretien, oui je peux te poser quelques questions. Voilà donc. Alors pourquoi as-tu choisi le ? Alors ? En fait, à l'origine, je suis judoka, puis je me suis mis au kendo par hasard en Guadeloupe, parce que. Je faisais du j'ai passé 15 ans en Guadeloupe et et je commençais le le judo à 10 ans, donc j'ai 35 ans de judo et je faisais du judo en Guadeloupe et il y a un élève d'un. D'un de 2 professeurs de de Fontenay-le-Comte qui qui a été, qui est militaire de carrière, qui était basée là-bas, qui faisait du kendo et et les professeurs

de. En je cherchais à faire du Kendo, il n'y avait pas de Kendo en Guadeloupe, donc ils ont fait le tour des dojos de Judo. Et puis ils nous ont proposé, voilà. C'est comme ça que j'ai démarré le canal et donc j'ai fait du canot pendant quelques années. Et puis, j'ai quitté la pelouse, j'allais à Madagascar, puis je suis revenu en France, à Paris. Quand je suis revenu à Paris, j'ai rencontré mon moi, je faisais du Kendo et là j'ai posé une question à upgradée. Question intéressante donc, à Momo, non, à une autre réponse stupide. Je voulais faire du Iaido parce qu'il y avait du Kendo du Iaido et on m'a répondu. Une ineptie. On m'a dit, Si tu ne veux pas confondre, attends de l'être 3e Dan de Kendo pour démarrer et moi ça je mange bien entendu. Dès que j'ai eu mon 3e dan, j'ai démarré, c'est quoi ? Une sans d'accord au contraire, voilà, c'est très complémentaire et c'est comme ça que moi, j'avais vraiment envie de faire du Ier. Et j'ai attendu d'avoir mon 3e Dan et je et je me suis bien faire du bon. L'avantage, c'est comme je les ai du Kendo, ma progression royale était beaucoup plus rapide. D'accord OK de la même manière, comme je fais du I ma progression. A continuer à s'accélérer parce que les 2 s'enrichissent très bien, très bien. Et puis tu me donner ta fréquence d'entraînement est ton niveau de grade alors y a y a je suis 4e, 4e, je m'entraîne 3 fois par semaine 3 fois par semaine et donc le il y a. J'ai commencé il y a il y a 12 ans, 12 ans. Avec 2 ans de confiance Ah voilà 2 ans, voilà. Alors moi j'ai la chance de pouvoir entraîner 2 fois par semaine au club. Et avec José, on a un credo. Que la mairie nous a accordé dans une petite salle, d'accord ou le vendredi ? On travaille tous les 2, d'accord. Voilà très bien parce que. Comment on se partage les cours ? Hum, ça va parce que j'arrive à bosser, tu vois ? Là, on a travaillé dur avec. Un ami avec qui jouer au Japon, oui. Mais le mardi, c'est plus compliqué de travailler. D'accord, donc. Et le vendredi, on travaille que pour nous, ça ça nous permet de nous parce que en fait, le problème c'est qu'on ne se voit pas. D'ailleurs, la vidéo est intéressante parce que j'ai vu des choses que **je demande ne pas faire et que je fais.** Et voilà, c'est et donc **le regard extérieur est vraiment très influente.** Moi, j'ai la chance de pouvoir m'entraîner y 3 fois par semaine au Kendo. J'essaie 3 fois par semaine. 2

fois au club et une fois à l'extérieur pour le moment, j'ai je n'arrive pas trop à le faire parce que c'est des soucis professionnels. D'accord alors général, je fais le lundi ? Il y a un entraînement des Haut-Gradés judo, oui. Qui est ouvert au 4e date. Plus d'accord depuis le mardi et le samedi très bien. Alors, le 2e thème je et d'ailleurs on peut parler aussi du du Cat 2 et tu as les 2 sont très bien, bah c'est super. Des rencontres avec des professeurs donc dans un premier temps il y a ouais puis après tu parleras aussi.

Du Kendo donc ma première question, c'est, est ce que tu peux me parler des professeurs ou des intervenants qui t'ont marqué positivement en iaido ?

Mais enquête, bah. C'est une évidence, c'est quelqu'un qui a des, qui a des appuis très sûrs. Et en fait, ce n'est pas étonnant, il est 6e Dan de Karaté et c'est pour ça qu'il m'a mis aussi au karaté et donc je fais aussi entre 2 et 3 entraînements de karaté avec lui. D'accord, en plus du kendo et du Hey, Voilà, OK. Voilà très bien donc voilà. OK, nous Ben c'est. Le cadeau, c'est Momo, déjà, qui a une qualité d'approche du kendo très intéressante parce qu'il est de l'école au Canada et et ce qu'on a, on a la chance d'être dans un club qui travaille énormément à la technique et non pas le. Et non pas le l'efficacité et moi, je reste persuadé dans tous les sports que j'ai pratiqués, je fais un peu de télé, je fais directement du Golfe, et cetera. Si tu **cherches l'efficacité à tout prix, tu progresses très vite.** Bien ou d'un moment, tu atteins un soleil que tu n'arrives pas à franchir. Le fameux plafond vert il existe vraiment alors que si tu travailles proprement et **va prendre plus de temps,** mais ça prend plus de temps mais par contre la progression ne s'arrête pas et est typiquement aucun doute. Souvent les gens veulent marquer et pas être marqués, alors il faut apprendre à être marqué. Remarque davantage pour marquer à la place, **pour pouvoir voir l'attaque de l'autre ou la contrer.** L'anticiper et cetera. Il ne faut pas avoir peur. Et c'est pour ça qu'on dit dans les arts martiaux ? Que celui qui attaque a perdu et pourquoi il a perdu, c'est parce que celui qui en face il a il, il a provoqué, il a provoqué son attaque d'accord et il était plus facile.

Voilà très bien. Alors justement, pour revenir à José et puis à Mohamed, est ce que tu peux me dire de me les me le décrire et me dire ? Qu'est ce qui t'a marqué chez eux et qu'est ce qui t'ont appris de particulier ? On en on ne va pas commencer par Bah José le décrire José, c'est très simple, c'est mon premier prof de Iaido et là et il m'a pris bébé dès le départ, comme au karaté, il m'a pris ceinture blanche, voilà et maintenant je suis ceinture noire. 3e, date, donc c'est mon seul prof de yeah. Ensuite l'avantage que j'ai eu, Au Iaido. C'est que nous, on comme cadeau. On est dans le, on suit la famille au Canada. Sauf que la famille au Canada, une fois que le grand-père puis le père, est décédé, la branche, oui, c'est arrêter. Dans le Yi, il y a ce qu'on appelle les écoles, il faut suivre un Sensei. Et donc j'en ai trouvé un lors d'un stage à Versailles à Paris, qui est 8e Dan e 8e Dan. Ah oui, c'est les écoles, c'était par des huitièmes, c'est vraiment le haut gradé et j'ai demandé si s'il voulait bien vous enseigner le corps, you et nous a dit oui, mais il faut venir et et donc on a fait plusieurs voyages là-bas. Voilà et c'est comme ça que donc le chorion ? Qu'est-ce que t'as ? Le curieux, c'est l'école, l'école, voilà l'école spécifique. Et donc nous, on suit le crew de musashi de l'école Doguera, parce que ça, tout ça, c'est un élève de Augura, un ancien président de la fête de japonaise internationale de Kendo, il a été remplacé il y a 2 ans. Et donc je suis ce set. C'est là, avec 2 autres copains. Et puis ma femme qui nous accompagnent, on y va chaque année au mois de novembre. Oui et et nous donne des cours. Et nous donne des choses à faire et quand on revient ici avec José, on le met en appeler ce qu'on fait avec José le vendredi, on. Mon application, et cetera et et on y va chaque année, d'accord, là on n'a pas pu y aller depuis 2 ans, mais normalement cette année, en novembre, on y retourne, d'accord ? OK très bien donc ça c'est pour, c'est pour José. Et donc c'est vraiment du local et du Japon sur lequel nous, c'est un peu plus différent, c'est que le Kendo c'est beaucoup plus ouvert. J'ai la chance de. De pouvoir voyager je vais souvent à Bordeaux, e Paris il y a des clubs de partout, il y a des gardes partout, il y a beaucoup de 7e Dan. Et il y en a de très brillants. On a Claude trouve au qui venait régulièrement chez nous, qui est pour moi un un des meilleurs

pédagogues en France. Il y a Jean-Pierre Labrude qui a. Le directeur technique européen aujourd'hui ? Quel donc du cadeau ? Qui ? Qui est aussi un professeur formidable et qui a une qualité d'enseignement, de justement de tout ce qui est **appui des placements**, qui est vraiment impressionnant et qui est surtout ces gens-là là, il y a aussi de jeunes. 7e date aussi. Et ces gens-là ? Vraiment la vocation d'amener des gens vers des hauts grades ? Donc ils sont durs, mais il y a des résultats derrière, ils font progresser, il y a une ne cherche pas à étouffer, c'est un peu notre problème au jaï avec. C'est pour ça qu'il y en a très peu. Et voilà alors qu'aucun non pas du tout. Il y a beaucoup, beaucoup de cette scène, beaucoup de jeunes Septièmes Dan et c'est justement cette envie de d'avoir de voilà et en fait ça ne s'est, ça ne veut pas dire mettre ça veut dire professeur en fait, ce n'est pas forcément le meilleur, c'est celui qui a la capacité de. De de faire progresser quelqu'un, d'accord, OK, et donc tu peux avoir de très bons pratiquants qu'ils ont de très mauvais pédagogues. Et tu peux avoir de très bons pédagogues qui ne sont pas forcément bons pratiquants mais qui vont se servir par exemple si moi je veux faire un cours de kendo sur. La compétition, par exemple ? Ben, je vais, je vais, je vais démontrer des techniques en les faisant faire par des jeunes compétiteurs, sûr en expliquant les différents points techniques d'appui de machin, et cetera. Et je suppose de les faire. Moi, je peux m'appuyer sur. Voilà, c'est de faire passer l'information et **le ressenti** parce que nous on fait des entraînements d'une heure et demie, 2h maximum. au Japon, les étudiants, c'est 5 6h par jour pendant 4 ans, donc forcément c'est pas la même chose non très bien, alors 3e thème, on va parler.

De la **perception de l'action, du corps et de la gestion des émotions**. Ouais alors ma première question c'est 2 choses différentes, oui 2 choses différentes, voilà donc à quoi es-tu attentif lorsque tu attaques ? En Geiko. À quoi es-tu attentif à l'heure par rapport à ton corps, par rapport à au corps détruits par rapport à l'espace ? Voilà à quoi es-tu le plus attentif lorsque tu te mets. Alors, en fait, c'est exactement la même chose, donc c'est une réponse qui va pour les 2 pratiques très bien du calme. Donc au

niveau des émotions, c'est c'est calme, calme, calme. Dès que c'est agité, c'est catastrophique, calme. D'ailleurs, le but, non mais en kendo, c'est de c'est d'agiter de perturber l'adversaire calme. D'ailleurs, souvent, je fais des attaques et gens ne savent pas quoi faire. Qu'est-ce qui va se passer sans perturber ça ? C'est mort, donc c'est vraiment du calme. 2e chose la plus importante pour moi. Dans la foulée, c'est la qualité de mon appui. D'accord, parce que que ce soit, il y a eu en cadeau, chaque attaque va se faire avec un déplacement, donc si je n'ai pas la qualité du déplacement, de la boutade avec José, c'est le corps d'abord le corps d'abord, le corps d'abord. Bonne différence. Intéressant, c'est si tu ne dépasses pas le karaté, c'est pareil si tu as sauf si tu es on fait du self défense avec José on s'est diplômé de cette défense, voilà.

Typiquement, on sait que 95% des cas, il n'y a pas de flight mais il y a des choses qu'il faut et. Y a la distance, donc il faut partir à. Faut se mettre à une distance de sécurité, donc faut être calme, distance, sécurité puis ensuite on va rapprocher la distance. Et pour pouvoir lancer une attaque contre une attaque, il faut pouvoir avoir l'appui qui permet d'avancer, de partir sur le côté, de reculer, d'esquiver, et cetera. D'accord d'être mobile, qualité de l'appui, OK, ensuite la respiration. Pour avoir de bons appuis, il faut travailler en expire. En apnée. Et alors ? L'aspiration, on est mort ? Mais c'est vrai pour tout karaté, tu prends un shoot encore sur les côtes, en aspiration, c'est terminé, ça s'arrête. Je ne me souviens pas seulement passage, la 3e date, y'a une épreuve. Tu vas attaquer où tu dois parler, attaquer les contrer et normalement il contrôle, mais tu n'as pas contre. Et il m'a choqué à fond dans le ventre. Bah j'étais en expire, j'étais contracté, j'ai poussé un long kiai ça fait marrer vu que j'ai shooté, je n'ai pas bougé tout ça, ça vient de la qualité de l'appui, la qualité de l'expire, la contraction, parce que. Que ça soit en a eu en cadeau, c'est pareil dans tous les arts martiaux, il y a un déplacement donc il faut les appuis fort. Ce que j'expliquais tout à l'heure. La chaîne fermée, ça, ça te parlait, faut qu'elle soit bien en appui, sinon ça flotte le haut. Faut que ça soit complètement relâché. Oui, même karaté machin, c'est juste contraction au moment de la

Coupe de la taille du machin, et cetera. Mais après il faut **redécontracter pour pouvoir doubler, tripler et cetera, donc faut être relâché** de vous. Mais entre le relâchement de la chaîne ouverte du corps et de la chaîne fermée du bas là liaison, c'est le tronc, c'est le gainage, c'est les habits et ça ça soit solide. D'accord, c'est pour ça que moi je veux faire beaucoup de gainage et j'en fais beaucoup. OK pour être là chez moi, du coup et sur le prends tu des indices ? Que tu peux exploiter sur l'adversaire, sur le camp de l'adversaire, lorsque tu attaques où lorsque tu as fait le salut. Salut la, la qualité du salut d'alors il y aille. C'est l'adversaire imaginaire. Oui, ça peut ça, ça ne peut pas marcher oui, mais aucun dos, c'est le salut, c'est à dire Je vais voir rien qu'à la qualité du salut, la façon dont il va descendre en ce qu'on appelle ensemble au genou la façon, il va prendre son kamaz, la façon dont il va me **saluer dans la façon dont il va se rapprocher**. Pour poussin, caillou, Silva. 5e qui n'est pas distance. Enfin, tout ça, c'est d'une compétition par équipe à ça. Ça m'avait fait rire parce que j'étais 2e, date du 3e date à l'époque, mais. On était par équipe, c'était à Chambéry et on salut. J'étais 3e de l'équipe sur 5 qui est avec mon adversaire en salut. On approche, je descends ensemble. Des chansons kyo et par un peu en arrière, combat était gagné. Ah oui et ça a été gagné et c'était gagné. En fait, ils avaient, voilà travailler. Il m'avait vu avant, je ne sais pas ce qu'il s'est fait, ce qu'il ne faut pas faire. Ouais, voilà donc il a été **un peu pris par les émotions**. Tu vois par exemple en passage de grade à Sensei 8e Dan, expliquer et moi j'ai repris ça, c'est pour rester. Calme mais il chantonne dans sa tête et moi **sur mes passages de grades parce que j'ai passé mon 4e temps pour être calme. J'ai une petite chanson machin dans ma tête**. Oui, comme ça, je suis calme et. Faut arriver calme, calme, très bien. Situation de crise. Sel, défense. Agression. Vision, tunnel Adrénaline. Perdre **2 sensations perte de repères**, on sait plus quoi faire, **on est paralysé**, voilà. Très bien doux le calme et est-ce que tu ? Comment ressens-tu le moment juste ? Pour attaquer quelques au niveau de la perception, la perception, c'est de l'entraînement. D'entraînement, c'est **des gestes**, c'est voilà. Et puis est exactement ce que j'ai dit tout à l'heure, à force d'accepter de recevoir.



Je connais le rythme de l'attaque et je peux l'éviter. Je peux l'anticiper, je peux arriver avant. En fait, on a on a 3 niveaux. Mais c'est vrai dans tous les arts martiaux. Oui, voilà, il y a le. Je ne sais pas ça, donc parler de ça. Attends, attaque. Sensei. La réponse en même temps que l'attaque, oui. Le contre, c'est. Qui fait une attaque, je la laisse passer, je comprends, c'est quand même de pas se faire toucher. Le 77, c'est qu'il va attaquer et dans son attaque l'attaque, il n'a pas eu le temps de lancer OK et ça, ce sont des paliers différents, d'accord et c'est en fonction de l'adversaire. Tu peux faire du bonus et tu peux faire du zèle. J'aime et cetera. D'accord, essaye des choses que après, tu travailles. Est-ce que c'est arrivé de prédire ? Ce qui allait se passer ? Ah oui, c'est à dire, c'est dire qu'il allait attaquer avant de dire ce qui allait se passer. Alors alors dans la prédiction. Il y a 2 pas de figure il y a si je suis l'adversaire, oui.

Par contre, si jury d'examen de grade oui et là tu vois tout de suite ce qui va se passer. Avant même que ça se passe, oui, parce que c'est il y a un truc. Ah bah il va faire ça, oui. Et le fait donc c'est c'est, voilà, d'accord, mais en tant que pratiquant, en tant que combattant. Alors si tu prédis, tu réfléchis, tu réfléchis, t'es bon, t'es moi ? OK ? Très bien donc. En fait, il faut vraiment travailler sur son calme machin et après c'est le reptilien qui fonctionne et pour ça c'est du travail, c'est l'entraide très bien,

Alors j'allais te poser quelques questions mais là tu m'as déjà répondu avec comment fais-tu pour contrôler où gérer tes émotions ? En tout cas ça suffit. Tu m'as répondu Hein. La chanson, que Ressens-tu lorsque tu auras l'opposition ? Tu vas, tu vas aussi répandu que tu t'étais là. Possible donc bon en et en coopération. Kendo YAT il des moments où vous coopérez, c'est à dire, c'est à dire que face à l'adversaire, vous répétez un geste et c'est une fois chacun, donc il n'y a pas sûr toute façon là, chacun tu peux être touché. C'est toucher, c'est dans tous les arts martiaux que je pratique. Il y a une opposition, donc karaté, oui où cadeau, ce n'est pas un adversaire ? Oui, c'est un partenaire et et c'est ce que je ne sais pas si tu m'as entendu quand je fais des cours, il y a moto qui. Qui fait travailler et kakariki travaille. Et je dis toujours si kakari n'arrive pas à faire l'exercice, vous

moto, vous avez une part de responsabilité quoi ? OK donc il faut faire très bien et moi on m'a fait beaucoup travailler. Et on continue à me faire travailler et on continuera encore et on continuera le jour où tu penses que t'es arrivé, c'est que t'es voilà, c'est que t'as pris la grosse tête et que voilà, c'est que ça alors dernier thème, oui, ça sera sur l'influence de du 7.

C'est sur ta gestion d'émotion et sur ta perception. Alors au long de ta formation et ta carrière. Comment as tu pu développer ? Self-control ton sang froid, ta lucidité, ton calme comme tu disais garder ton \*\*\*\*\* face à l'adversité. Alors ça, c'est vraiment par. Alors c'est par la pratique. Et puis par alors c'est un gros mot par le de de le développement du budget. Le but c'est vraiment le la partie. Voilà alors en fait comment ça s'est fait ? D'abord quand Kenzo, il y a alors on est dans les arts martiaux général Marceau, je rappelle, j'ai comme je te l'ai dit, je vais avoir 35 ou 40 ans de juillet derrière moi. Donc ça ça. Voilà. Après j'ai fait du kendo quand j'ai eu mon 3e Dan, j'ai passé un diplôme d'enseignant, donc là je suis passé. De l'autre côté et ça m'a saoulé, j'ai découvert et moi j'étais persuadée de pas être un bon pédagogue tout simplement parce que moi je viens d'aller chèque scolaire. Chaque un peu particulier. Je suis un autodidacte, je n'ai pas le bac. Et et et j'ai commencé en bas, en bas, en bas de l'échelle, pour pour arriver 4 supérieurs dans une grande boîte. Directeur financier d'une filiale, et cetera. Donc j'ai un petit ressenti vis-à-vis de l'éducation nationale et en fait je n'étais pas. Je sais maintenant que je n'étais pas fait pour le mot voilà et cetera. Et je fais très attention avec les enfants pour que ça se passe bien. Donc moi j'ai, j'ai fait ça d'ailleurs à la demande de Momo, parce que je ne voulais pas le faire. Mais voilà, il y avait, il y avait le qui partait, il fallait le remplacer. Il arrivé, il oubliait qu'il faisait. Voilà. Voilà donc j'ai dit OK, mais je dis, je vais le faire partie personnelle, ça m'a ouvert cette porte. Et puis quand j'ai eu mon 3e date de hier, j'ai fait la même chose. J'ai passé mon diplôme d'enseignant et là j'ai découvert des notions que j'avais commencé à ce qu'on appelle ça, la bio, la bio mécanique. J'avais commencé à aborder avec le Kendo et là je suis deg, je suis tombé dedans

dans le CFP de Deit et je rencontrais donc les professeurs est devenu ami. Il y en a que j'ai fait venir au Kendo ici. Merci.

### 3.7 Entretiens libre, encadrant, Kendo

Merci de m'accorder ce temps et donc je voudrais donc m'entretenir avec toi pour dans un premier temps pour que tu puisse commenter la vidéo que je vais te présenter d'accord merci pendant moi ce que tu vois il y a les 2 les exercices la correction de l'exercice je le fais par verbalement et en plus je montre bon des fois c'est là c'est pour montrer ce qui se passe après le déplacement d'accord on a on a une distance de départ comme les escrimeurs qui forme de escrime le but de porter le coup mais en même temps avec le premier tiers du sable sur la sur la bonne partie la bonne partie puis recouvrir recouvrir la tête d'accord la protection donc ça c'est ce que j'étais en train de travailler ce qui se passe après le après le déplacement le déplacement et en même temps pour ce soir pour que ce soit validé il faut la frappe de oui non plus annoncé au moment où avant et par après non plus à un moment voilà c'est cette technique c'est la plus prisee c'est la plus le y a 3 voilà il y a 3 parties du corps à toucher la tête et les bras le plastron et il y a une estampe la gorge mais la frappe sur la tête c'est ce qui d'accord et là tu es en train de Ré expliquer je le vois exercice voilà donc je moi je quand je l'explique je le travaille aussi oui Ah j'en profite pour me corriger quand j'ai montré je me pose la question est ce que excusez-moi c'est bon c'est le bon geste je suis comment à la recherche du geste parfait observer d'observer voilà c'est à dire choses qui sont en règle générale voilà donc c'est avant l'exercice disons ça tout à l'heure c'est ce qui se passe avant c'est ce qui se passe après et ça même des plus anciens que moi et ça fait 30 ans que je pour le remettre et des fois si on s'amuse à comptabiliser mais vraiment mieux t'étais là tout est parfait je sais pas dans j'ai joué au basket pendant 15 ans et bien il est arrivé à qui rentre dans le panier voilà quelque part tu sais que c'est ouais

c'est bon c'est pareil au moment d'écrire déclenche une chacun est venu d'une manière différente à la pratique de contre la majorité de gens 2 anciens y a le débutant oui bah je commence mais très doué très bien l'impression qu'il est quand il est moitié Japon oui mais ça n'a rien à voir n'importe quel moment de le faire et donc là tu expliques un autre exercice ah voilà. OK très bien merci pour cette interview.

### 3.8 Entretien semi directif Encadrant, Kendo

Encore Bonjour Momo donc Bonjour donc on va partir sur un 2e entretien donc là où je vais te poser des questions autour des émotions des sensations et de la perception de l'action du corps et et avant avant ça je voulais que tu nous parles justement de ton parcours sportif et professionnel en kendo mon parcours sportif et c'est 10 ans l'âge de 10 ans que mes parents ils m'ont inscrit au au basket ouais et pas mal de sport après le pendant avec le avec le basket j'ai pas mal dans dans un club j'ai fait du hand aussi en parallèle toujours avec le basket le basket j'ai pendant 15 ans j'ai pas j'ai pas lâché d'accord et ça ça se passait géographiquement parlant à Beauvais OK et quand j'ai débarqué à Paris je me suis inscrite dans un club de basket et j'ai pas retrouvé l'ambiance que j'avais avec les gens avec qui j'ai commencé à l'âge de 10 ans donc j'ai trouvé une ambiance très très froide s'il vous plaît donc une ambiance très froide que t'as pas pu trouver ça m'a pas donné envie de m'entraîner 2 mois 3 mois et non c'est pas c'était dans des dans ces conditions-là avec lance on parle pas pas très cool pour moi c'est cellier bien s'entendre avec un groupe sinon c'est s'il y a pas ça c'est ce que je fais là au de de kendo quand quelqu'un vient pour s'inscrire pratiquer je lui demande de s'entraîner devenir une fois 2\*3 fois même si vous 4 fois bien sentir si c'est d'accord si l'harmonie avec l'ambiance et donc justement qu'elle doit alors quand est-ce que tu as commencé le kendo doit avoir la trentaine oui voilà ce que tu me disais 64 aujourd'hui oui j'ai commencé à 30 ans qu'est-ce qui vous a up envie de de se c'est un pote qui qui m'a pendant 2 ans il a pas arrêté de me parler de

son kendo il m'a montré le les les armes qu'ils utilisent le le le le les protections l'armure des des photos et puis au bout de 2 ans comme il il je me suis bien senti qu'il se donnait beaucoup de peine en te convaincre que non pour elle juste pour regarder pour pour pour essayer et au bout de 2 ans j'ai fini par j'ai j'ai craqué j'ai été sa marque et j'ai fini par aller avec et là je sympathise avec tout un groupe de Retrouvez pas au basket ce que tu veux retrouver j'ai eu l'impression de m'être fait des copains en l'espace de 1h30 OK 2h je suis revenu la 2e fois pareil super je parle pas du kendo je parle de l'ambiance c'est c'est le groupe qui m'a fait qui m'a qui m'a fait revenir le kendo à la limite peut être c'était pareil il y a bon ça je l'ai compris par la suite oui dans le kendo il y a un salut avant et il y a un salut après ce qu'on retrouve dans les mais là même la salle on la salue le respect de l'ambiance d'atmosphère et sur sur le moment j'ai pas réalisé l'importance de c'est par la suite d'accord c'était il y avait un côté de de comment expliquer de comme de de de rentrer dans un dojo rouge Japon tu rentres pas avec des chaussures comme quand je joue au basket quand j'avais 10 ans on avait il était interdit de pratiquer avec les baskets qu'on a portés de chez soi jusqu'à jusqu'au gymnase je me souviens il y avait un gardien qui survivre qui surveillait \*\*\*\*\* le moi si on avait une carte de basket pour le basket et d'accord les chaussures pour le dire que t'as commencé le 412 puis as tu pris des compétitions le j'ai remporté des titres en en au basket en cadeau en au kendo kendo kendo comme j'avais un passé sportif dans le j'ai j'ai j'ai oublié de te parler j'ai j'ai joué un petit côté Nice j'ai j'ai je voulais passer le brevet de maître-nageur donc je suis pas allé jusqu'au bout j'ai j'ai pas mal j'ai pas mal nagé donc quand je suis arrivé au kendo j'avais un un cours sportif du sportif et ouais je suis allé au Japon peut être au bout de ouais 2 ans 2 ans et demi 3 ans de de de pratique et là ça fait d'abord pendant les je suis resté presque 3 mois entraînement entraînement tous les jours ouais 2 entrées en même e Malakoff c'est ce que je faisais sur 15 jours c'est à dire le volume d'entraînement que je faisais au Japon je le faisais en 15 jours ce que je fais un jour d'accord donc il y a eu une progression le les explications étaient différentes le le le densité

l'intensité c'était je me m'entraîne dans le dojo japonais qui m'a accueilli et en plus japonais il était professeur là comme on dirait le kendo oui en France oui en Italie c'est les universités de kendo les plus réputées de Tokyo et là je me suis pris une raclée mais tous les jours sur le plan physique sur le plan moral mental ce que tu veux et pour moi le week-end a commencé à en même temps ça c'est en 92 93 attends ouais c'est ça ouais et donc j'ai commencé à à gagner les compétitions affaires à me rapprocher au début je peux je me souviens je vous allez j'ai dit Bonjour envoi c'est à dire la compétition a commencé j'ai j'ai pris les points en 10 secondes 15 secondes et à chaque fois que le temps c'est moi j'arrivais en 16e en 8e en encore en demi et des championnats Île-de-France j'ai dû en gagner 34 ans médaille d'or j'ai pas fait de CV non et si tu gagnes en demi-finale aller jusqu'en demi-finale de 23 fois en quart de finale j'ai pu en faire 3/4 le open de France j'ai dû j'ai dû j'ai dû gagner 23 fois médaille d'or on équipe idem qu'est ce que j'ai fait j'ai été pendant 4 ans par une partenaire de l'équipe de France parce que quand ils m'ont détecté membre pour faire partie de l'équipe de France j'avais trop trop vieux Ah bah oui parce que comme ça 30 ans déjà je j'ai commencé à être occupé à les inquiéter quand ils sont venus me voir pour me demander si je voulais bien venir m'entraîner Paris de France c'était mais 35 mai 36 à quoi mais là je vais terminer d'accord okay très bien et à ce moment-là le prof de d'accord avait pris une décision d'arrêter la pratique enseignement comme pour lui pour les mecs avec qui je pratiquais progresser donc ils m'ont demandé le enfin ils se sont mis d'accord pour me proposer de de remplacer le relais très bien passé le brevet rapidement fédéral et donc t'as commencé à montrer à à quel âge à combien de temps euh 97 97 très bien avec les les brevets et cetera de 95 à 97 j'étais l'assistant du professeur qui m'a demandé d'accord OK très bien très bien alors maintenant on va aborder un thème qui sont **les notions contournables autour des émotions des sensations et de la perception au kendo** et donc ma première question c'est d'après toi quelles sont les notions quand on n'a pas travaillé avec ses élèves afin de les aider à prendre **conscience d'eux-mêmes de soi-même** il ne sera travailler pour qu'ils

prennent conscience de leur propre corps **sur le volume sur** le volume le volume sur sur sur autour des émotions des sensations de la perception qu'elle quel quels quelle quelles notion tu dois leur faire travailler pour qu'ils avant de **pouvoir toucher l'autre** qui conscience d'eux-mêmes de leur de la **coordination la coordination** la coordination oui ça me semble important voilà oui j'ai trouvé dans dans d'autres d'autres activités d'accord d'accord bien sûr motrices et et sur le plan oui d'accord merci c'est à dire c'est à dire **l'influx nerveux** c'est à dire le le retrouver du **calme réguler son influx nerveux où générer de l'influx nerveux** ça serait ça serait ça serait quoi quand tu parles d'un fût nerveux c'est c'est de mettre des ateliers de travail ou ils font **du volume** d'accord ouais leur faire travailler du volume sans **sans que ce soit fatigant** sans que ce soit pour essayer ce que j'ai appris à dans dans le kendo en sensation **c'est la différence entre la force et l'énergie** d'accord et quand je dis force et énergie c'est à dire **force musculaire et avoir de l'énergie l'expression d'énergie à revendre** j'arrivais pas avant je faisais pas c'est pas que j'arrivais je faisais pas j'ai pas j'ai découvert donc la différence entre la force et qu'elle est-elle justement là entre la différence entre la force et l'énergie et l'énergie donc souvent l'énergie et l'énergie donc souvent mes ateliers ils sont-ils sont basés sur sur sur du volume quand je dis du volume de de de de travail pas pas pas physique oui terme de répétition de de répétition très bien et la même question mais pour qui pour qu'il puisse **prendre conscience de l'adversaire** quelle notion tu fais travailler puis prendre conscience de leur adversaire parce que tu sais dans le cours tu parlais de distance tu parlais de justement là tu parlais de d'énergie j'ai entendu aussi un ton adjoint qui disait vous avez beaucoup dépensé beaucoup d'énergie avec vos mots maintenant quand vous me Retrouvez-vous êtes affaibli alors mais justement c'est fait exprès parce que c'est là où ils ont-ils vont avoir tendance à à progresser c'est dans le dans la difficulté donc dans le ouais pour moi oui le si on a pas dépasser un certain seuil de fatigue quand je quand il passe avec moi je sais à quel moment j'arrive à y'a **des signes oui extérieur** qui font que alors qu'est-ce que c'est justement ce serait la passer c'est une manière d'être une manière

Ah posture une posture voilà j'arrive à peut-être avec le les 30 ans de sans doute de de pratique et on peut pas comme tu as vu il y a un enfant il y a une fille je sais pas comment on dit un gros oui homogène voilà donc quand je fais mes mes geckos mes combats oui gecko ils sont différents avec chaque d'accord c'est pas comme et justement à ton élève toi tu as une expérience de 30 ans mais pour ton élève quelle notion tu fais travailler pour qu'il puisse justement que tu puisse transmettre ce savoir-faire où se savoir ce cette cette comment dire cette lecture de l'adversaire pour savoir comment s'adapter à l'autre à l'adversaire quelle notion tu fais tu tu tu tu leur fais travailler pour parce que tu veux pas leur donner d'un coup 30 ans d'expérience non non c'est pas possible mais notion tu fais travailler pour qu'ils puissent petit à petit eux aussi avoir cette perception de l'autre on a déjà je dirais c'est c'est difficile oui c'est difficile parce que au niveau des émotions des sensations de la perception est ce qu'il y a des parler nerveuse il y a des des des des notions qui leur permettent de mieux percevoir l'adversaire un état d'esprit un état d'esprit un état d'esprit qui qu'on qu'on qu'on travaille sur sur sur des années et avec avec un certain nombre de de d'heures de travail s'il y a pas il y a pas ce ce volume sur c'est OK c'est ces fossés à la d'accord et je lai vu sur sur moi quand quand je j'avais des entraînements tous les jours et des entraînements une fois 2 fois par semaine c'est déjà sur soi on le ouais d'accord ok et comment fais-tu qu'est-ce que tu travailles chez chez ton élève pour qu'il puisse mieux percevoir l'action de son corps qu'on pourrait appeler la proprioception quelle notion tu fais travailler à tes élèves pour qu'ils puissent sentir le mouvement sentir l'action de son propre corps bah c'est de pareil phrase qui n'est pas de moi qui est qui qui est de Maurice bégart danseur chorégraphe lui qui il avait sorti une phrase qui que qui t'a marqué c'est de se voir de l'extérieur Ah Ah oui extérieur et de se rendre en terme de sensation oui ouais d'avoir une vision de un exemple quand quand je dis armée à 45° au-dessus de la tête c'est ça c'est ça là non non non là c'est c'est c'est c'est c'est c'est c'est pas bon pour moi c'est sale c'est de placer son corps correctement si le le 111 déplacement pour aller pour aller marquer par exemple ou le poignet où ou



le plastron le flanc si les pieds ils sont sont mal placés souvent les pieds pour les les débutants même il faut débutant sont voilà si on observe le le les coureurs de 100 M si il court comme ça obligatoirement c'est toi que je vais oui donc ils ont son observent ils ont les pieds mais vraiment bien bien bien alignées bien alignées bien parallèles c'est quelque chose que je vais observer sur d'accord donc j'en fais profiter et et et donc tu leur dis alors justement pour qu'il puisse se voir de l'extérieur chose qui n'est pas possible sauf qu'on a si on a une caméra mais justement comment tu travailles ça avec tes élèves ça ça ça ça ça arrive de bon déjà mon vieil expert voilà de de le répéter je lui dis je j'ai beau le répéter de toute manière naturel pendant x années à marcher les pieds comme ça c'est pas oui 2 ans 3 ans de pratique de corriger oui donc c'est sans arrêt sans arrêt répétition du d'accord très bien et c'est et je suis là pour justement ça fait partie de mon rôle oui sinon à la limite j'arrête et puis je suis autre chose ouais c'est clair et pareil aussi les notions enfin rejoint un peu la première question mais pour qu'il puisse percevoir le corps de l'adversaire là on va parler plus de on va dire de de distance qu'est-ce que tu expliques qu'est-ce que tu bonne distance l'espace-temps pour moi y'a tu travailles à tes élèves touché celle que j'utilise le plus oui c'est l'exemple de parler de l'espace espace-temps et du temps qu'il me faut et chaque pratiquant donc on peut pas travailler alors disons en profite débutants intermédiaire expert fermé alors débutant déjà voilà ça va être une gestuelle ça va être oui on va parler du déplacement et donc e nos experts coordination par rapport à l'autre par 6 si c'est si c'est les débuts ça va être on va remettre dans un autre temps va c'est quelque chose qu'on travaille c'est quelque chose qu'on travaille quand la natation j'ai beaucoup pareil oui et et importante justement ce cri que vous faites avant c'est impressionner l'adversaire du courage pas pour c'est pour se donner du courage quand on est quand on passe avec quelqu'un bon là j'ai été gentil j'ai fait pratiquement un kendo mais en fait le cri du courage expiration de l'expiration c'est pour certains c'est c'est comme comme le zen c'est un c'est pas suivant quand je dis hein qui font de la méditation du travail de respiration oui et le kendo c'est pareil à une

phrase quand on va s'entraîner à faire c'est pas en je suis vraiment en face de on a tout évacué c'est pour ça que ta regarder et est ce que ça traduit aussi sur les émotions fermer ce cri justement de d'enlever des émotions parce que je j'ai en avoir et est est ce que est ce que vous pouvoir attaquer est le cri imaginons que j'arrive je suis crispé en compétition parce que le cri peut m'aider à enlever ma peur j'ai comment observer il rentre dans le gymnase avant de commencer l'entraînement il y a en combat bien bien avant il y a pendant il y a un après des années faire des quelques alors encore 2 petites questions voilà la notion justement que tu fais travailler pour permettre à ton élève alors je pense que un de trouver le moment juste parce que je sais quand l'entraînement tu marques de timing justement qui à l'attaque ils ont à partir de déclencher je donne un exemple ou provoquer provoquer provoquer et le boulot de et je sais que le boulot de la de sentir que avant même que la personne avant c'est kebab un cri l'enveloppe d'avoir un on a travaillé le le le le oui la différence entre regarder et voir oui si par exemple je vais regarder donner des informations façon partenaire il y a le masque est ce qu'on peut voir le regard de l'adversaire c'est possible ça c'est la question que je me posais parce que chacun a masque française regarde l'autre pour voir ses émotions pour voir un peu lire et je crois qu'il y a une loi et l'autre aussi un masque mais est-ce qu'il y a quelque chose d'accord pour chaque chaque large quand on a choisi à sa taille oui c'est pas là si on voit on des informations maîtriser ouais quand on lance mon partenaire a lancé une attaque si j'ai envie de l'annuler c'est très facile ça je le fais je si j'ai envie de de de te je te connais pas toi et moi donc qu'est ce que je vais faire bah je vais te laisser à ta mais j'ai pas juste contrôler me protéger en sachant que la défense la meilleure défense c'est c'est l'attaque l'attaque beaucoup de mais tu fais une fois que juste pour pour voir de la manière la ville sa vitesse d'exécution quand tu pars de c'est c'est difficile de oui mais à l'entraîn mais à l'entraînement tu peux pas faire ce que tu vas être champion du monde de et du contrôle du contrôle t'as passé ta vie et pendant l'attaque Sam appelle ça Toyota Yaris est courte Ah oui la on est dans une ouais une distance recevoir l'état de l'eau te laisser

toucher tu te laisser toucher conférence faire travailler pour nous relâcher parce que si je fais avec et là j'arrive à voir de ouais si ça fait moins mal ces éléments en très bien alors la même chose mais alors tu m'entendras parler mais juste donc tu me parlais d'attaque si c'est aussi la défense il y a aucune nation tu fais travailler pour défendre il y a pas de oui compétition oui c'est 50 50 dans mon esprit c'est exact ce qui se passe dans ton esprit j'ai envie de te toucher sans me est ce que c'est possible que dans un cette fois-ci parce que je suis fatigué pour x raisons je vais jouer la défense parce que pas beaucoup de temps avant la fin et touché mais il faut est-ce que ça existe juste l'idée c'est de ça oui et toi alors que oui on imagine oui mais par contre je peux je peux je peux gérer limiter la casse faire oui c'est plus important faire un match nul que de se prendre de mais si mais sinon alors dernière thématique parler des méthodes d'intervention parler mais là on va arrêter de rentrer répondre Ah tout ce qu'on a dit de façon précise au niveau du type d'intervention utilise le verbal le tactile où geste à quel moment le faire je t'ai vu sur la vidéo de chute et cetera et à quelle heure à quelle fréquence donc en fait ma question c'est quel type d'intervention utilises-tu pour justement permettre à des élèves de progresser de ta communication de commune les gestes les 2 plus le tuto des fois pour moi le pas le plus doué j'estime que c'est pas mal ce qu'il fait même si je fais mieux ça permet déjà de oui et en même temps ça leur permet de dire c'est ne ne fossé il est moins important oui on tuait beaucoup sont assez fréquentes ça chacun tendance à aller tout de suite corriger ou à non surtout comment je vais analyser chez certains ça va être important d'intervenir sans doute c'est c'est OK plus de temps j'ai expliqué ouais vous pouvez donner l'essentiel ou par je sais que des fois ça ça demande de parler parler de de nez ange de dans le détail je préfère point par point parler la dernière question c'est quoi individuelle petite question est ce que tu pourrais ajouter quelque chose est ce que tu souhaites ajouter quelque chose ce que tu fais c'est pas mal alors sur le sur le sur le ouais pour faire avant pour faire avancer oui oui oui oui j'imagine Regardez par exemple moi je suis un pratiquant transformation donc donc si tu devais résumer un petit peu sur

côté si tu devais on devait retenir tout ce que t'as vu je veux dire **sur la perception de la en réalité c'est un travail d'esprit** sur ça l'enseignement où là okay je te remercie d'intervention et bon week-end merci merci.

Pré-analyses des verbatim :

Pour me lancer dans cette nouvelle étape, j'ai effectué des Pré analyses qualitatives des verbatim en Savate Boxe française.

## Précompte rendu des enquêtes en Savate boxe française, en Kendo et en Iaido

À la suite de mes interviews et de mes transcriptions (voir annexes) en Savate sur 2 semaines (juin 2021) et en kendo et Iaido sur une durée de 3 semaines (Janvier 2022) et avant de mener mes études qualitatives et quantitatives ; j'ai effectué un pré analyse des données afin d'affiner par la suite, le choix de mes thèmes pour mon analyse finale.

Les 8 thèmes choisis pour catégoriser les verbatim sont : Les émotions, les sensations, l'empathie, la conscience et l'automatisation, la perception de l'action du corps, l'intervention de l'encadrant, le corps et les analyses.

### En Savate Boxe française

Légende : **En jaune**, les citations des interviewés inhérents aux thèmes retenus :

Thèmes/Interviewés	(Coach), 30 ans	Expert, 41 ans	Confirmé, 30 ans	Débrouillé, 26 ans
Perception de l'action du corps	« Au niveau de la perception et de l'échange, <b>création de tension, les émotions vont prendre le dessus</b> » « Une prénotion de violence autour des sports de combat » « On va observer un boxeur, menton relevé, qui impressionne, <b>il voit ce qu'il se passe</b> , on voit qu'il est lucide et <b>il voit comment le corps de l'autre s'organise</b> »	« Tout le monde essaie de <b>se déplacer</b> » « Taper les esquives pour rentrer au corps » « Mon corps détecte le coup qui va arriver » « J'attends de voir ce qu'il se passe et quand je décide d'attaquer, je sais qu'il faut que je sois	« <b>coup hors-distance</b> » « Regarder énormément sa garde, comment elle bouge, le mouvement de sa » Garde, s'il monte de quelques centimètres parce que j'ai feinté vers le haut » « Perturber. Le but c'est de faire perdre sa lucidité. Et dès que tu vois à son regard qu'il n'est plus capable	« On se tient à distance, on est éloigné, on analyse comment la personne bouge » « J'ai dû mal à rentrer en poing mais j'aimerais la toucher en poing » « Il utilise beaucoup d'espace (long silence). C'est qu'un jeu de distance » « Le mouvement de son corps avant même le mouvement du segment qui va me toucher. Le

	<p>« Les éléments qui vont nous donner des infos comme la posture du buste, la prise d'appui des pieds, un tas d'informations que le corps d'un boxeur ou d'une autre discipline euh, dégage, des infos que l'adversaire peut traiter pour l'utiliser »</p> <p>« Ça va lui permettre de se placer pour subir une attaque où ça semble plus cohérent de se placer pour la subir que de se déplacer. Et cette liaison entre les deux, le placement et le déplacement qui va faire en sorte que t'es capable de toucher ou de te faire toucher à n'importe quel moment »</p>	<p>rapide parce que je suis lourd. Je suis dans les poids lourds. Du coup je travaille ça, l'explosivité »</p> <p>« poings qui vont partir d'un peu loin, la découverte, l'envie de toucher »</p> <p>« Il laisse tomber sa jambe, je vais la toucher tout de suite. Il ouvre son bras sur son crochet, je vais rentrer tout de suite, ce qu'on a vu sur le petit passage avec Étienne, j'essaye toujours de trouver l'ouverture, direct je vais toucher au corps »</p>	<p>d'analyser ton prochain coup, t'y vas »</p> <p>« Sur tes jambes ou tes poings. C.-à-d. que si tu fais 3,4 coups en poings, il va se dire que tu vas envoyer une jambe »</p>	<p>mouvement de l'épaule, le déplacement, ses touches »</p> <p>« Les appuis, trouver des bons appuis »</p> <p>« Mon corps était plus léger était plus vivant ».</p> <p>« Prends du temps une fois que tu as armé avant de toucher »</p> <p>« qu'il y a la perception de son propre corps de l'autre mais aussi, comment ils vont s'unir dans une communication qui sera des plus sincères, possibles entre les deux adversaires »</p>
Corps	<p>« Le poing sur la tête de quelqu'un, ce n'était pas inné »</p>	<p>« On essaie de faire une petite attitude »</p> <p>« il essaie de me mettre une figure, je pare »</p> <p>« parades, je prends un gros coup, je l'absorbe, bien campé et une grosse parade en utilisant le poids du corps »</p> <p>« J'imagine que le corps de l'autre, il est plus lent et que moi je suis plus rapide »</p>	<p>« Mobile, tête jusqu'au bassin, taille, cheville, toutes les articulations, souvent en retard sur les coups de l'adversaire »</p> <p>« Le corps permet de se préparer avant d'être dans l'action et le cerveau te prépare à ce que tu vas faire »</p> <p>« je me suis mis à la boxe, ben j'étais un peu au fond du trou physiquement »</p>	<p>« De réussir à sortir de son espace enfin de l'espace que lui-même a créé »</p>
Émotions	<p>« Au niveau de la perception et de l'échange, création de tension, les émotions vont prendre le dessus »</p> <p>« Y en a qui vont considérer que c'est un combat avec l'autre, une danse avec l'autre, peut-être une opposition avec un peu d'animosité, d'autres qui vont le voir par rapport à soi-même. C'est pas mal on a les 3 en même temps »</p> <p>« J'ai commencé à mettre les gants, apprécié l'échange, la notion de touche, difficile pour moi de pouvoir réussir à toucher l'autre parce que j'étais timide et pas du tout intrusif chez l'autre »</p> <p>« En travaillant sur ses émotions »</p> <p>« Aux émotions c'est vraiment le relâchement et la confiance »</p>	<p>« qu'on s'amuse bien »</p> <p>« il m'accule »</p> <p>« un peu surpris »</p> <p>« Beaucoup de stress, à l'entraînement, je n'ai pas de stress. En compétition »</p> <p>« Faut que je gère l'émotionnel »</p> <p>« Plus de liberté »</p> <p>« Ça tu te mets dans un état de stress, comme si t'étais en compétition pour arriver à tomber dedans mais une fois que t'es dedans, tu peux ressentir ce genre d'émotions et vraiment par la respiration »</p> <p>« Gérer le stress »</p> <p>« Il m'a regardé en mode dur et ça m'a déstabilisé »</p>	<p>« très stressé »</p> <p>« j'étais très émotif. J'étais un peu déçu de moi, je me suis fait laminer au regard des autres combats. Finir comme ça, j'ai eu une émotion de tristesse »</p> <p>« L'expérience » afin de gérer l'émotion »</p>	<p>« Pression psychologiquement en la regardant dans les yeux ou le buste, euh si je n'arrive pas à toucher, enchaîner jusqu'à ce que je touche, un truc d'oppression et créer mon espace et montrer que c'est le mien pas le sien ».</p> <p>« La joie pendant la reprise et pendant l'action »</p> <p>« Ça m'a complètement apaisé »</p>
Sensations	<p>« Relâcher va lui permettre à la fois de savoir rapidement se déplacer s'il ne veut pas se faire toucher ou pour toucher mieux »</p>	<p>« je me déplace mais lourdement un petit peu »</p> <p>« Plus fluide, bien en sursaut. Je préfère mes déplacements maintenant qu'au début. Il ne faut pas le laisser rentrer »</p> <p>« rapide et fluide »</p> <p>« sur mes appuis et l'explosivité »</p> <p>« Je regarde les jambes, vraiment les appuis pour que je puisse être capable d'avoir des appuis dynamiques »</p> <p>« me déplace pas, ça va être compliqué. Faut vraiment que je travaille ça. Ce sont les jambes d'abord et le haut du corps, c'est que depuis... Oh ça fait quelques années, le travail de gainage qui va te permettre de soulager tes appuis. Si tu es trop relâché, tu vas te sentir léger »</p> <p>« explosivité »</p> <p>« plié dès le regard »</p> <p>« Il m'a stressé »</p>	<p>« J'ai l'air fatigué »x4</p> <p>« Très, très essoufflé »</p> <p>« qui font mal, en assaut, toucher. Faire des feintes pour perturber pour toucher »</p> <p>« Je préfère prendre le coup sur ma garde que d'esquiver »</p> <p>« Ma capacité amoindrie, on va dire, pour pas trop me... (rires) à les esquiver donc autant les prendre et voilà... »</p> <p>« La respiration, jouer sur ses sensations, des montées cardio, t'isole »,</p>	
Conscience et automatisme	<p>« Le poing sur la tête de quelqu'un, ce n'était pas inné »</p>	<p>« Je vais vraiment analyser assez vite »</p>	<p>« Typiquement, en combat, pas de me faire défoncer. Je ne suis pas »</p>	<p>« Instinctif, ou si je la vois baisser la garde ou son déplacement »</p>

	<p>« C'est prendre conscience de son adversaire et ça va être intégré dans un échange de bon procédé, échange équilibrable »</p> <p>« Et ça fait beaucoup progresser sur la confiance en soi, une fois que tu déconstruis la violence »</p> <p>« En plus d'apprendre des situations motrices et d'automatiser »</p>	<p>quoi, je vais regarder ce qu'il se passe »</p> <p>« Je suis une machine et faut que je débite, de couper le cerveau et penser à mon corps en mode, c'est une machine »</p>	<p>forcément un grand tacticien. En assaut, de ne pas me faire toucher et après on verra ce que ça donne. À ce moment-là, je suis dans ma boxe. Je ne vais pas analyser en cours de reprise, est-ce que je vais gagner ou pas ? Je ne suis pas dans le calcul parce que trop d'informations à gérer pour moi »</p>	<p>« J'ai des petits thèmes que je fais »</p> <p>« Suis perfectionnée dans la boxe, ce qui fait que je suis plus lucide dans mes actions »</p>
Interventions de l'encadrant	<p>« Au niveau des émotions, il arrive à se concentrer sur soi-même, tu vois, plutôt un dialogue interne, à la différence d'alexia tournée vers l'autre en recherche d'expériences »</p> <p>« je me faisais engueuler »</p> <p>« Des apprentissages techniques, d'enjeu ludique »</p> <p>« L'envie d'aimer apprendre la longueur de ses bras, à se positionner dans l'espace et du coup, il n'y a pas mieux que la répétition »</p> <p>« Passer par le plus grand nombre de façon d'expliquer »</p> <p>« Plus grand panel d'explications possibles »</p> <p>« Pour que chacun en fonction de ce qu'il comprend chez toi, en fonction de ses capacités pour que chacun puisse s'approprier euh ce que tu as envie de dire parce que ça a été expliqué de pleins de façon différente »</p> <p>« C'est un peu ça ma pédagogie, à l'oral, le visuel, la façon d'expliquer l'exercice, qu'est-ce qui est mis en avant, qu'est-ce qu'on a envie de travailler »</p>	<p>« Ils t'analysent et t'emmènent en compétition pare que c'est là où tu te révèles le plus et ils arrivaient à me faire sortir des trucs que les autres n'arrivaient pas, des trucs très sur l'émotion »</p> <p>« coach Youssef je l'ai eu au tél et il m'a dit. Tu t'en fous tu boxes bien et tu n'as rien à perdre »</p> <p>« Pas la boxe de la même manière mais du coup, ça touche quand même. Alexis c'est plus sur le côté technique, il a une superbe analyse, c'est plus trop mental mais voilà il te trouve des solutions techniques et franchement c'est cool. Isabelle, il y a un mélange des 2. C'est à la fois mental, une préparation mentale et en même temps des solutions techniques »</p> <p>« D'avoir un bon coach qui te drive bien, c'est assez efficace »</p> <p>« Cycle de préparation mentale »</p> <p>« Images positives. Alexis le fait très bien »</p>	<p>« Chloé m'a appris ce sport. Alex m'a perfectionné et être bon en compétition, en combat et Isa qui ne prend pas de pincettes. Tu lui dis que tu es motivé par la BF, elle t'aidera et même Didier. C'est presque de la souffrance pure et physique. On en sort fatigué mais ravi. Julie pour s'adapter à l'autre »</p> <p>« Sortir de ma zone de confort, accepter d'avoir mal mais accepter de même faire mal à quelqu'un, ce qui n'est pas un truc naturel. Ce duo de professeur c'est marquant »</p> <p>« Plaisir à mes coachs. Non je n'ai pas d'émotions vives »</p> <p>« Parce que t'as ton coach qui te prend depuis 4 mois à partie »</p> <p>« Préparations mentales depuis 1an et demi au Coopyr, 1 cours par semaine. C'est de la visualisation, situation de défense, d'attaque, de la vie quotidienne, de respiration »</p>	<p>« Anna qui me parlait beaucoup trop. Elle me parlait tactique, administratif, je lui avais dit. Elle s'est focalisée sur des points précis qui m'ont fait vite évoluer sur un mini truc. Et j'ai cru que j'avais eu des révélations, trop bien. Elle, j'ai trop adoré, en étant précise ».</p>
Empathie	<p>« Il doit travailler le dynamisme des appuis car alexia se déplace bien. Comment étienne va se déplacer et ne va pas être en retard sur les échanges »</p>			
Analyses	<p>« Rachid est généreux, volontaire, il se marre tout le temps »</p> <p>« Un dialogue interne, introspection, travail sur soi-même ou interagir avec l'autre de façon lucide et consciente et peut-être même décidée »</p>		<p>« Rachid réagit bien à mes contre-attaques »</p> <p>« comment le cerveau fait pour emmagasiner ça »</p>	

Tableau 38. Première thématisation des verbatim en Savate

### 6.1 Pré analyse quantitative en Savate boxe française :

Pour les 4 interviewés, les thèmes qui apparaissent souvent 4 fois sur 4 sont :

- Perception de l'action du corps
- Conscience et automatisation
- Intervention de l'encadrant
- Émotions
- Corps

Analyses

Les thèmes qui apparaissent moins 3/4 interviewés :

Sensations

Jamais 0/4 :

Empathie

## 6.2 Première analyse quantitative et qualitative en Savate boxe française avec introduction du codage couleur :

Savate boxe française	Émotions	Sensations	Conscience et automatisations	La perception de l'action du corps	Intervention de l'encadrant	Totaux des thèmes par statut
Débrouillé	Pression psychologiquement en la regardant dans les yeux. Un truc d'oppression. La joie pendant la reprise et pendant l'action. Ça m'a complètement apaisé. 4	0	Instinctif. si je la vois baisser la garde ou son déplacement. J'ai des petits thèmes que je fais. suis perfectionnée dans la boxe, ce qui fait que je suis plus lucide dans mes actions. 3	Le mouvement de son corps. Le mouvement du segment. Le mouvement de l'épaule. Les appuis, trouver des bons appuis. Mon corps était plus léger était plus vivant. qu'il y a la perception de son propre corps de l'autre mais aussi, comment ils vont s'unir dans une communication qui sera des plus sincères, possibles entre les deux adversaires. 6	Anna qui me parlait beaucoup trop. Elle me parlait tactique. Elle s'est focalisée sur des points précis qui m'ont fait vite évoluer sur un mini truc. j'avais eu des révélations. j'ai trop adoré, en étant précise. 5	16
Intermédiaire	très stressé, j'étais très émotif. j'ai eu une émotion de tristesse L'expérience » afin de gérer l'émotion perturber. Le but c'est de faire perdre sa lucidité. Et dès que tu vois à son regard qu'il n'est plus capable d'analyser ton prochain coup, t'y vas. Non je n'ai pas d'émotions vives 7	J'ai l'air fatigué Très, très essouffé qui font mal, en assaut, toucher Je préfère prendre le coup sur ma garde que d'esquiver Ma capacité amoindrie, on va dire, pour pas trop me... (rires) à les esquiver donc autant les prendre et voilà. La respiration. sur ses sensations. des montées cardio. de respiration 8	Typiquement, en combat, pas de me faire défoncer. Je ne suis pas forcément un grand tacticien. je suis dans ma boxe. Je ne suis pas dans le calcul parce que trop d'informations à gérer pour moi. 4	coup hors-distance. Regarder énormément sa garde. comment elle bouge. le mouvement de sa Garde. s'il monte de quelques centimètres parce que j'ai feinté vers le haut. si tu fais 3,4 coups en poings, il va se dire que tu vas envoyer une jambe. 5	Chloé m'a appris ce sport. Alex m'a perfectionné et être bon en compétition. Isa qui ne prend pas de pincettes. Tu lui dis que tu es motivé par la BF, elle t'aidera. Didier. C'est presque de la souffrance pure et physique. Julie pour s'adapter à l'autre Ce duo de professeur c'est marquant. Plaisir à mes coachs. Parce que t'as ton coach qui te prend depuis 4 mois à partie. Préparations mentales depuis 1an et demi au Coopyr, 1 cours par semaine. C'est de la visualisation. situation de défense, d'attaque, de la vie quotidienne. 12	36

Expert	<p>qu'on s'amuse bien. « il m'accule » « un peu surpris » « Beaucoup de stress, à l'entraînement, je n'ai pas de stress. En compétition » « Faut que je gère l'émotionnel » « Plus de liberté » « Ça tu te mets dans un état de stress, comme si t'étais en compétition pour arriver à tomber dedans mais une fois que t'es dedans, tu peux ressentir ce genre d'émotions » « Gérer le stress » « Il m'a regardé en mode dur et ça m'a déstabilisé. des trucs très sur l'émotion » <b>10</b></p>	<p>« vraiment par la respiration ». « je me déplace mais lourdement un petit peu » « Plus fluide, bien en sursaut. « Je préfère mes déplacements maintenant qu'au début ». « Il ne faut pas le laisser rentrer » « rapide et fluide » « sur mes appuis et l'explosivité » « Je regarde les jambes. Vraiment les appuis pour que je puisse être capable d'avoir des appuis dynamiques » « me déplace pas, ça va être compliqué. Ce sont les jambes d'abord et le haut du corps. le travail de gainage qui va te permettre de soulager tes appuis. Si tu es trop relâché, tu vas te sentir léger » « Explosivité », <b>14</b></p>	<p><b>Je vais vraiment analyser assez vite</b> quoi, je vais regarder ce qu'il se passe. <b>je suis une machine, et faut que je débite, de couper le cerveau et penser à mon corps en mode, c'est une machine. 6</b></p>	<p>Tout le monde essaie de se déplacer. <b>Taper les esquives pour rentrer au corps. Mon corps détecte le coup qui va arriver.</b> j'attends de voir ce qu'il se passe et quand je décide d'attaquer, je sais qu'il faut que je sois rapide parce que je suis lourd. Du coup je travaille ça, l'explosivité. poings qui vont partir d'un peu loin, la découverte, l'envie de toucher. Il laisse tomber sa jambe, je vais la toucher tout de suite. Il laisse tomber sa jambe, je vais la toucher tout de suite. j'essaie toujours de trouver l'ouverture, direct je vais toucher au corps. J'imagine que le corps de l'autre, il est plus lent et que moi je suis plus rapide. <b>10</b></p>	<p>« coach Y, je l'ai eu au tél et il m'a dit : Tu t'en fous tu boxes bien et tu n'as rien à perdre ». « Pas la boxe de la même manière mais du coup, ça touche quand même. A. c'est plus sur le côté technique, il a une superbe analyse, c'est plus trop mental. mais voilà il te trouve des solutions techniques. et franchement c'est cool. I., il y a un mélange des 2. C'est à la fois mental, une préparation mentale et en même temps des solutions techniques » « D'avoir un bon coach qui te drive bien, c'est assez efficace » « Cycle de préparation mentale » « Images positives. A. le fait très bien » « Ils t'analysent et t'emmènent en compétition parce que c'est là où tu te révèles le plus. Ils arrivaient à me faire sortir des trucs que les autres n'arrivaient pas. <b>13</b></p>	63
Encadrant	<p>« Au niveau de la perception et de l'échange, « Création de tension », « les émotions vont prendre le dessus » « Y en a qui vont considérer que c'est un combat avec l'autre, une danse avec l'autre, peut-être une opposition avec un peu d'animosité, d'autres qui vont le voir par rapport à soi-même. C'est pas mal on a les 3 en même temps » « J'ai commencé à mettre les gants, apprécié l'échange, la notion de touche, difficile pour moi de pouvoir réussir à toucher l'autre parce que j'étais timide » pas du tout intrusif chez l'autre" « En travaillant sur ses émotions » « Aux émotions c'est vraiment le relâchement et « la confiance » « Au niveau des émotions, il arrive à se concentrer sur soi-même, plutôt un dialogue interne » <b>11</b></p>	<p>« Le relâché va lui permettre à la fois de savoir rapidement se déplacer s'il ne veut pas se faire toucher ou « pour toucher mieux ». <b>2</b></p>	<p>« Le poing sur la tête de quelqu'un, ce n'était pas inné » « C'est prendre conscience de son adversaire » « ça va être intégré dans un échange de bon procédé, » « échange équitable » « Et ça fait beaucoup progresser sur la confiance en soi, « une fois que tu déconstruis la violence » « En plus d'apprendre des situations motrices » et « d'automatiser ». <b>8</b></p>	<p>« Au niveau de la perception et de l'échange » « On va observer un boxeur, menton relevé » « qui impressionne » « il voit ce qu'il se passe, on voit qu'il est lucide » « il voit comment le corps de l'autre s'organise » « Les éléments qui vont nous donner des infos comme la posture du buste » « la prise d'appui des pieds » « des infos que l'adversaire peut traiter pour l'utiliser » « Ça va lui permettre de se placer pour subir une attaque où ça semble plus cohérent de se placer pour la subir que de se déplacer ». « Et cette liaison entre les deux, le placement et le déplacement qui va faire en sorte que t'es capable de toucher ou de te faire toucher à n'importe quel moment ». <b>11</b></p>	<p>« à la différence d'AX. tournée vers l'autre en recherche d'expériences » « je me faisais engueuler » « Des apprentissages techniques, d'enjeu ludique » « L'envie d'aimer apprendre la longueur de ses bras, à se positionner dans l'espace et du coup, il n'y a pas mieux que la répétition » « Passer par le plus grand nombre de façon d'expliquer » « Plus grand panel d'explications possibles » « Pour que chacun en fonction de ce qu'il comprend chez toi, « en fonction de ses capacités pour que chacun puisse s'approprier euh ce que tu as envie de dire parce que ça a été expliqué de pleins de façon différente » « C'est un peu ça ma pédagogie, à l'oral, le visuel, la façon d'expliquer l'exercice, qu'est ce qui est mis en avant, qu'est-ce qu'on a envie de travailler ». <b>16</b></p>	48
Totaux par thème	32	24	21	32	46	155

Tableau 39. Seconde thématisation et quantification des verbatim en Savate boxe française

Après avoir catégorisé les verbatim en savate, nous allons désormais les quantifier afin de nous informer sur les thèmes émergents en Savate.



<b>SBF</b>	Émotions	Sensations	C et A	Perception	Intervention	Totaux
Débrouillé	4	0	3	6	5	16
Intermédiaire	7	8	4	5	12	36
Expert	10	14	6	10	13	63
Encadrant	11	2	8	11	16	48
Totaux	32	24	21	32	46	155

Tableau 40. Récapitulatif des entretiens en Savate Boxe Française

- Le thème « Intervention de l'encadrant » et le statut « Expert » arrivent en tête au niveau du nombre d'idées-clés utilisées.
- Plus le niveau augmente et plus le participant utilise le champ lexical des mots-clés pour exprimer ses idées.

## 6.2 Pré compte-rendu en Savate

- Dans le tableau 1, on constate que c'est l'expert en Savate qui utilise le plus le champ lexical des thèmes pour exprimer ses idées. Aussi, on remarque que c'est le thème « intervention de l'encadrant » qui est le plus fréquemment cité.
- Dans le tableau 2, on constate que c'est l'intermédiaire en Iaido qui utilise le plus le champ lexical des thèmes pour exprimer ses idées. Aussi, on remarque que c'est le thème « perception de l'action du corps » qui est le plus fréquemment cité et de façon unanime par tous les statuts.
- Dans le tableau 3, on constate que c'est l'expert en Kendo qui utilise le plus le champ lexical des thèmes pour exprimer ses idées. Aussi, on remarque que c'est le thème « perception de l'action du corps » qui est le plus fréquemment cité.
- Dans le tableau 4, en croisant les 3 disciplines, on constate que c'est l'expert qui utilise le plus le champ lexical des thèmes pour exprimer ses idées. Aussi, on remarque que c'est le thème « perception de l'action du corps » qui est le plus fréquemment cité et de façon unanime par tous les statuts.

Ces tableaux récapitulatifs mettent en exergue que plus le niveau des pratiquants augmente et plus le vocabulaire utilisé est proche des thèmes

abordés. Également, les 2 thèmes les plus fréquemment cités dans les 3 disciplines sont « **l'intervention de l'encadrant et la perception de l'action du corps** ». Ce qui fait écho avec la première expérimentation qui révèle que l'intervention verbale est un élément majeur déployé par l'encadrant. Afin d'approfondir notre recherche, je décide de réduire et d'affiner les thèmes.

Après avoir défini les thèmes, nous allons passer aux analyses des résultats de l'expérimentation 2 dans chaque discipline. Mais avant, il est nécessaire de décrire le profil des participants interviewés. J'ai choisi 4 statuts différents (Débrouillé, intermédiaire, expert et encadrant) dans chaque discipline (Iaido, Kendo et savate)

### 6.3 Pré étude en Iaido

Souvent 4/4 interviewés

- Perception de l'action du corps
- Corps
- Émotions
- Sensations
- Interventions de l'encadrant
- Analyses

Moins 3/4 :

- Empathie
- Conscience et automatisation

En kendo 4/4 :

- Perception de l'action du corps
- Corps
- Émotions
- Sensations
- Interventions de l'encadrant

Analyses

3/4 :

Conscience et automatisation

Jamais :

Empathie

#### 6.4 Analyse qualitative des réponses par statut (débrouillé, intermédiaire et expert et encadrant) :

Les débrouillés ne parlent pas de tous les thèmes comme les sensations, la conscience et l'automatisation. Ils parlent davantage d'eux-mêmes, de leur geste, de leur propre corps et de la perception de l'action de leur propre corps.

En revanche, les encadrants, les intermédiaires et les experts abordent de façon fournie tous les thèmes. Sauf l'expert en Iaido ne parle pas du thème de la conscience et de l'automatisation lors de l'entretien.

Je constate que plus ils montent en grade et plus les pratiquants s'ouvrent au monde qui les entoure et prennent de l'information sur l'espace et l'action de l'adversaire. Ils me disent qu'ils ont moins besoin de se concentrer sur-eux-mêmes. Les mots « instinct » ou geste naturel sont régulièrement ressortis notamment en boxe française

D'ailleurs le Sensei en kendo fait travailler ses élèves en volume donc en répétition pour leur permettre d'automatiser les gestes.

Au travers des entretiens, en ressortent chez les experts l'idée d'anticipation plus que de réaction

Et chez les débrouillés et les intermédiaires, ils sont davantage sur l'action ou la réaction que sur l'anticipation

#### 6.4 Pré-analyse quantitative et qualitative en Kendo

Kendo	Émotions	Sensations	Conscience et automatisatisation	La perception de l'action du corps	Intervention de l'encadrant	Total par statut
Débrouillé	<p>« Très enthousiastes »  « Mon attention était très focalisée sur moi-même »  « Alors je ne ressens pas d'émotions au sens de d'opposition de danger »  « L'émotion c'est uniquement la pression la vitesse en fait c'est avoir la possibilité de développer sa propre technique et donc la seule émotion c'est cette gestion du temps et d'arriver à ne pas se faire imposer le temps de l'autre pour arriver à trouver soi-même le temps de développement technique »  « À imposer son propre rythme ou au moins par ne pas se laisser submerger par son rythme voilà c'est vraiment ça l'émotion c'est plus arriver à faire face calmement »  « Oui j'ai beaucoup d'émotions positives »  « Parce que on a réussi à se faire progresser mutuellement »  « Content de se battre content de données faut être content »  « très serein très calme ». 9</p>	<p>« Là le talon est un peu bas ouais ça manque un peu de dynamisme »  « Pendant très longtemps je m'épuisais beaucoup parce que ma posture était mauvaise que j'étais trop penché en avant »  « Sourire pour arriver à être détendu relâché en haut ». 3</p>	<p>« J'ai compris la théorie et j'ai besoin de dresser le corps à faire ce que la tête a compris ». 2</p>	<p>« Recherche de centres ça pousse beaucoup »  « J'ai rentré un peu la tête dans les épaules »  « L'engagement des hanches la posture est quand même bien droite »  « Vers le corps toujours en étant vers l'avant ce mouvement vers l'avant étant extrêmement important parce qu'il offre à la fois protection et vivacité dès qu'on replie on ouvre immédiatement »  « J'ai trop crispé Voilà là c'est pas mal sur la prise de centre jambe gauche pousse pas assez »  « J'ai tendance à chercher à attraper au lieu de rester bien droit pour lancer le sabre »  « Je suis uniquement concentré sur moi-même sur ma distance sur la propriété du mouvement »  « J'attends l'objectif et que par contre quand je suis concentré sur ma cible Ben au lieu d'être bien voir bien prendre la distance je vais l'attraper »  « La pointe par rapport à ma pointe de sabre et la sienne j'essaie donc de prendre le centre de me placer le centre, quand on amène sa propre pointe exactement sur la ligne Nez bouche nombril »  « On ouvre son propre côté c'est à dire une attaque sur la main ça se joue à quelques »  « Apprendre le centre à avancer pour le déclencher c'est à dire le voir commencer à avancer commencer à initier une attaque provoquer au moment où je le vois attaquer déclencher ma propre attaque »  « Tu attends de voir de percevoir tout l'exercice ou la difficulté c'est justement d'arriver à le déclencher »  « Le mouvement de l'adversaire l'ouverture a pu provoquer que j'ai cherché à provoquer »  « sur mon corps oui sa posture sur ma posture »  14</p>	<p>« C'est justement ce que me dit Jean Louis que je pousse trop sur le côté au lieu de chercher rentrant vers le centre du partenaire donc là c'est ce qu'il montre de bien appuyer de haut en bas tranquillement et non pas sur le côté »  « C'est ce qu'il montre de bien appuyer de haut en bas tranquillement et non pas sur le côté »  « C'est Jean Louis de très bons conseils mais il y a une pratique où il intellectualise beaucoup »  « C'est une particularité de Momo c'est quoi nous fait travailler énormément sur le Men sur le débat namen ça c'est vraiment sa grande spéciale qui est un énorme travail sur la distance sur le rythme »  « C'est une grande différence par rapport à ce que font beaucoup d'autres professeurs qui font beaucoup travailler sur côté c'est à dire l'attaque sur la main ou sur le dos »  « Majoritairement ils m'ont tous marqués positivement »  « Chez Momo mais également chez d'autres c'est une certaine forme d'humilité et de simplicité »  « Très loin de la caricature du professeur d'arts martiaux japonais très traditionaliste »  « Très loin de la caricature du professeur d'arts martiaux japonais très traditionaliste »  « Dans la camaraderie il y a bien sûr du respect mutuel et un respect spontané »  « c'est le suivi la manière »  « Tu attends de voir de percevoir tout l'exercice ou la difficulté c'est justement d'arriver à le déclencher »  « Momo est quelqu'un qui a beaucoup de réseau qui est très sympathique qui se lit bien et donc »  « qui invite très souvent des personnes extérieures et donc naturellement c'est très intéressant d'avoir l'enseignement sur une autre technique ou sur même technique mais avec un point de vue une manière de l'approche différente »  « ce que nous disent tous les profs le premier qui part c'est celui qui a perdu »  « que nous fait travailler Momo ou alors quelque chose que j'aime bien c'est un petit pas sur la droite qu'il va chercher à compenser et donc il va surcompenser ouvrir son côté bon ça marche avec quelqu'un de mon niveau ». 14</p>	42
Intermédiaire	<p>« Mohamed est un ami aussi ce n'est pas que SNC que je vois c'est un ami »  « C'est quelqu'un que que je pense que je suivrai »  « L'échange et quelque chose qui se pratique »  « C'est le contact humain avant son expertise »</p>	<p>« Dans écoute de mon corps oui de mes sensations »  « En compétition le cri on va l'utiliser pour gérer notre fatigue notre ventilation »  « il faut être sur tous les détails de de de notre corps notre posture »  « Tous ces détails-là être l'écoute de notre corps sur notre positionnement des</p>	<p>« Qu'en compétition j'ai peut-être plus être porté vers mon adversaire »  « Plus on va pratiquer et plus la technique va prendre la place sur le physique c'est vrai ça veut dire des gestes automatiques ». 2</p>	<p>« Ma posture et ma pointe sont trop hautes de la cuisse en épi aussi qui est très importante parce que je travaille sur l'arrière »  « Donc je vais regarder mes appuis je vais regarder la posture »  « Du coup la main droite ça balance »  « C'est que la jambe gauche tenir avec la main de forcer la main gauche</p>	<p>« en fait en kendo ce qu'on appelle une écho et que Regardez c'est apprendre »  « enseigner permet d'apprendre également »  « M. ouais c'est quelqu'un d'attachant »  « va on va pratiquer mais en fait le discours qui vont faire on on va l'écouter des moyens temporaires</p>	29

	<p>« Je suis calme » « il y a le gecko quand on est là oui il y a aussi quand on est en compétition là par contre il y a de l'émotion parce qu'il y a un stress » « C'est le personnel en fait c'est un travail de chacun un travail sur soi » « La confiance en soi » « Cri imaginons que j'arrive je suis crispé en compétition parce que le cri peut m'aider à enlever ma peur ». 9</p>	<p>pieds des mains du corps de la tête ». 4</p>		<p>et non pas la main droite et voilà donc droite c'était un peu plus difficile cette complexité était très intéressante » « Si jamais je le chope son tempo je sais très bien que je le chope dans la au moment il recule si quelqu'un il a un TIC avant de faire une action » « En fait c'est sur la pointé de chacun qui a le centre de l'adversaire si » « Pour les déplacements en fait il fallait apprendre à réapprendre à marcher d'accord marché pensée avec le côté gauche ». 7</p>	<p>mais on va garder quand même le discours initial de mon sensy » « chaque enseignant à sa particularité » « quand il nous corrige oui il nous dit voilà là ça tu fais ça ça ça et Ben en fait on essaie de le comprendre on essaye de trouver des capteurs des options » « connais mes forces ». 7</p>	
Expert	<p>« C'est travailler la respiration le calme » « Il va avoir peur de prendre un cachet » « Faut pas avoir peur. » « Niveau des émotions, c'est calme, calme, calme » « En kendo, c'est de c'est d'agiter de perturber l'adversaire calme » « Il faut vraiment travailler sur son calme machin et après après c'est le reptilien qui fonctionne et pour ça c'est du travail ». 6</p>	<p>« Je sens que voilà même c'est à dire que tu vas toucher sur la tête » « La respiration. Pour avoir de bons appuis, il faut travailler en expirer » « faut redécontracter pour pouvoir doubler, tripler » « Beaucoup de gainage » « Perte de sensations perte de repères ». 5</p>	<p>« L'attaque à la tête ça lui cause trop de problèmes il va essayer de faire une attaque même sa posture » « Il va essayer d'attaquer mamen parce qu'il n'arrive pas voilà et là tu as l'explication de je l'ai perturbé dès le début » « Je n'y réfléchis pas je ne sais pas ça c'est à force de répétition » « Ne faut pas tout vider parce que tu regardes partout peut partir toujours pareil la respiration descende le descendre » « L'entraînement. D'entraînement, ce sont des gestes » « À force d'accepter de recevoir. Je connais le rythme de l'attaque et je peux l'éviter. » « Je peux l'anticiper, je peux arriver avant. » 7</p>	<p>« Il n'est pas stable ça ce n'est pas grave ensuite regarde il va commencer il a commencé par avancer complètement mes pieds donc » « Voilà je suis stable je m'occupe du bas » « Je vais avancer il va plus bouger tu vas avoir encore je vais avancer voilà maintenant il a pris » « Avancer complètement vers moi, mes pieds sont voilà, je suis stable, je m'occupe du bas, OK je je m'occupe du bas. J'ai fait moi je suis en équilibre, lui, il a plu sur l'arrière et donc, et donc. Et donc tu vois je l'oblige à venir, mais je bloque son truc » « Quand tu tombes sur des jeunes qui sont beaucoup plus délicat que ce qu'ils veulent énergie et tu peux mettre la pression tu peux les déclencher ils ne comprennent pas pourquoi tu arrives avant parce qu'ils partent avant il t'arrive avant eux et tout ça vient c'est que c'est toi qui c'est toi qui les qui les amène qu'il ait provoqué » « J'ai déjà cassé la distance et après je réfléchis parce que si je décide de faire mettre bah d'accord voilà je rentre je rentre pour faire même mais il lance même cachet et donc toute cette lucidité on va dire intellectuelle » « C'est de regarder plus loin » « Tu regardes tout ensemble » « Donc faut être calme, distance, sécurité puis on va rapprocher la distance » « Il faut pouvoir avoir l'appui qui permet d'avancer, de partir sur le côté, de reculer, d'esquiver » « La façon dont dont il va me saluer dans la façon dont il va se rapprocher » « sur mes passages de grades parce que j'ai passé mon 4e temps pour être calme. J'ai une petite chanson machin dans ma tête. » « Le fait de travailler la technique ça permet de de progresser plus loin » « 2e chose la plus importante pour moi. Dans la foulée, c'est la qualité de mon appui. » « avec José, c'est le corps d'abord le corps d'abord, le corps d'abord. »18</p>	<p>« Des gens qui qui qui font ce qu'ils disent oui et qui disent qu'ils font » « le regard extérieur est vraiment très influente. M » « c'est Momo, déjà, qui a une qualité d'approche du kendo » « la technique et non pas le. Et non pas le l'efficacité » « meilleurs pédagogues en France. Il y a Jean-Pierre Labrude » « de très bons pratiquants qu'ils ont de très mauvais pédagogues ». « Et tu peux avoir de très bons pédagogues qui ne sont pas forcément bons pratiquants » « Et je dis toujours si kakari n'arrive pas à faire l'exercice, vous moto, vous avez une part de responsabilité quoi ». 8</p>	44
Encadrant	<p>« L'harmonie avec l'ambiance » « Je sympathise avec tout un groupe » « J'ai eu l'impression de m'être fait des copains en l'espace de 1h30 » « Même la salle on la salue le respect de l'ambiance d'atmosphère » « Le retrouver du calme réguler son influx nerveux »</p>	<p>« Je me suis bien senti » « Le retrouver du calme réguler son influx nerveux » « Dans le kendo en sensation c'est la différence entre la force et l'énergie d'accord et quand je dis force et énergie c'est à dire force musculaire et avoir de l'énergie l'expression d'énergie à revendre » « D'avoir une vision d'un exemple quand quand je dis</p>	<p>« Quand je dis du volume de de de de travail pas physique oui terme de répétition » « C'est sans arrêt sans arrêt répétition ». 2</p>	<p>« Une distance de départ comme les escrimeurs qui forme d'escrime le but de porter le coup mais en même temps avec le premier tiers du sable sur la sur la bonne partie la bonne partie puis recouvrir la tête » « Pour travailler la perception de l'action du corps » « Sur le volume »</p>	<p>« 2 les exercices la correction de l'exercice je le fais par verbalement et en plus je montre bon quelquefois c'est là c'est pour montrer ce qui se passe après le déplacement » « Ré expliquer je le vois exercice voilà donc je moi je quand je l'explique je le travaille aussi oui Ah j'en profite pour pour me corriger quand j'ai montré</p>	31

	« Cri que vous faites avant c'est impressionner l'adversaire du courage pas pour c'est pour se donner du courage ». 6	armée à 45° au-dessus de la tête » « C'est de placer son corps correctement si le 111 déplacement pour aller pour aller marquer par exemple ou le poignet où ou le plastron le flanc si les pieds ils sont mal placés souvent les pieds » « Cri du courage expiration de l'expiration c'est pour certains c'est comme le zen ce n'est pas suivant quand je dis hein qui font de la méditation du travail de respiration ». 6		« Des signes oui extérieurs qui font qu'alors qu'est-ce que c'est justement ce serait la passer c'est une manière d'être une manière Ah posture une posture » « Maurice béjart danseur chorégraphe lui qui il avait sorti une phrase qui que qui t'a marqué c'est de se voir de l'extérieur » « Bonne distance l'espace-temps » « 3 parties du corps à toucher la tête et les bras le plastron et il y a une estampe la gorge » « débutant déjà voilà ça va être une gestuelle » « experts coordination » 8	Je me pose la question est ce qu'excusez-moi c'est bon c'est le bon geste je suis comment à la recherche du geste parfait observer » « Il y a eu une progression le les explications étaient différentes » « Je me suis pris une raclée mais tous les jours sur le plan physique sur le plan moral mental » « C'est de mettre des ateliers de de travail ou ils font du volume » « Leur faire travailler du volume sans sans que ce soit fatigant » « Parce que c'est là où ils ont-ils vont avoir tendance à à progresser c'est dans le dans la difficulté si on n'a pas dépassé un certain seuil de fatigue » « C'est sans arrêt sans arrêt répétition » « Tendance à aller tout de suite corriger ou à non surtout comment je vais analyser chez certains ça va être important d'intervenir ». 9	
Total	30	18	15	47	38	146

Tableau 46. Quantification des verbatim par statut et par discipline en Kendo

Kendo	Émotions	Sensations	C et A	Perception	Intervention	Totaux
Débrouillé	9	3	2	14	14	42
Intermédiaire	9	4	2	7	7	29
Expert	6	5	7	18	8	44
Encadrant	6	6	2	8	9	31
Totaux	30	18	15	47	38	146

Tableau 42. Récapitulatif des témoignages en Kendo

En kendo :

Statut : L'expert arrive en tête (44) et le débrouillé (42)

Discipline : Intervention de l'encadrant (38) et La perception de l'action du corps (47)

Iaido	Émotions	Sensations	Conscience et automatisati on	La perception de l'action du corps	Intervention de l'encadrant	Total par statut
Débrouillé	« je m'abstrais de ce qui m'entoure » « c'est à dire sans précipitation et le plus calme possible ». « quand tu rates quelque chose calme toi prends ton temps apaisé ».	« m'intéresser c'est la Coupe la propreté » « du sifflement » « la stabilité de la lame pendant la Coupe » « cette sensation justement de bien	« je me suis mis dans le scénario il y a un adversaire ». « On est à chaque fois dans l'imaginaire ». « beaucoup de répétitions dans l'apprentissage » « j'ai vraiment besoin de pratiquer	« Le bras j'ai bien eu les 3 angles par contre » « Je suis un petit peu penché en avant un peu la tête en avant mais droiture ». « le mouvement de tête qui a	« Mon sensey m'avait énormément parlé ». « de très bon conseil ». « respect mutuel mais on rigole ». « c'est la qualité de la pratique la qualité des conseils qui était humaine	40

	<p>« perfection du geste la perfection de mouvement »  « c'est ça de la sérénité de l'apaisement ». 5</p>	<p>placer les doigts ».  « c'est la pratique du iaido qui m'a fait comprendre cette sensation ».  « l'armée qui permet d'accélérer dans les derniers 40 cm ».  « comme sensation c'est un apaisement »  « un mouvement fluide rapide ». 8</p>	<p>pratiquer  pratiquer  pratiquer »  « j'ai pris conscience de cette armée ici qui permet vu le bras de levier ».  « grade lorsque ça me permet de progresser ».  « vertu de la répétition ».  « travail de précision de finesse dans le calme ». 8</p>	<p>été très rapide ».  « le regard est bien vers le bas »  « j'ai eu conscience aujourd'hui pas mal mais j'ai vraiment trop la tête en avant ».  « c'est très interne c'est très tourné vers moi »  « tous les déplacements »  « je le place dans l'espace ».  « le mouvement de tête qui a été très rapide ».  « la Coupe ça libère les doigts ça donne de la souplesse ».  « Développe ment poignet doigt »  « corps toujours engagé en descendant un petit peu sur les hanches » 11</p>	<p>qualité humaine ».  « rapide et tout de suite très positive regarde tu as fait ça il faut faire plutôt ça ».  « En plus je t'explique pourquoi jamais dans la critique ».  « Antoine m'a déjà donné des conseils ».  « qui tombe trop bas par exemple OK et je te remontre ». 8</p>	
Intermédiaire	<p>« Concentration avant de débiter »  « L'esprit, la concentration, c'est presque une méditation, »  « Transmettre l'enthousiasme »  « Vigilance »</p>	<p>« Travail énormément concentration »  « D'équilibre »  « De perfection. C'est vraiment un geste parfait. »  « il faut faire le vide petit</p>	<p>« On imagine des réactions, on anticipe des réactions. »  « Enclencher sa propre menace qui va donner une réaction de l'autre »  « Difficile dans l'apprentissage c'est de passer de la technique à l'esprit, »</p>	<p>« un premier adversaire qu'on frappe au visage, un retrait.  « Tournant le bassin »  « après il y a un retrait du bassin qui permet de faire revenir en arrière la la, la jambe, de tourner et</p>	<p>« SNC qui est José qui est absolument exceptionnel, très aguerri »  « Faire partager sa passion ».  « C'est quelqu'un qui explique beaucoup, qui ne met pas les gens en difficulté. »</p>	51

	<p>« Déjà arrivé d'être submergé d'émotion lors en dans la pratique du judo ? Alors oui, j'ai oui, oui à au passage de grade »  « Vacuité Intérieure »  « C'est vraiment ça jaillit et c'est ça qui fait alors l'émotion »  « Tendance à la menace, ». 9</p>	<p>peu à l'intérieur de soi »  « Avoir un travail respiratoire extrêmement calme »  « Vraiment faire rentrer l'énergie »  « On va aussi lentement pour aller très vite un peu l'éloge de la lenteur, mais la lenteur, c'est ce qui permet d'aller très vite »  « La lenteur permet de développer des équilibres qui sont très denses »  « La respiration et le vide intérieur.  « Explosives »  « Difficile de trouver des moments de grâce ou tout d'un coup on a trouvé la fluidité absolue. »  « si la respiration est plate, fluides et le kata est pas parfaitement huilée. »  « d'apprendre aussi à</p>	<p>« Il faut que ça devienne des automatismes et que les choses se soient complètement intégrées dans l'organisme pour passer à une phase supérieure »  « Bonne connaissance de la chorégraphie à l'entraînement sur la chorégraphie et après intégrer »  « De visualiser vraiment les situations ». 6</p>	<p>d'aller sur l'adversaire qui est juste derrière 2 adversaires »  « on s'aperçoit que l'autre a une réaction qui est plus rapide que la nôtre »  « le regard »  « pour se rendre compte déjà de la distance »  « une attitude particulière, ensuite, il y a le salut qui est fondamental de jury »  « Perception complète des déplacements extérieurs. »  « regard de la tête qui va entraîner la colonne cervicale, « la colonne dorsale thoracique »  « 3 couches, l'une vers le visage, au niveau de la carotide, l'épaule et la 3e au niveau du tronc »  « c'est un travail de d'appui. L'équilibre »  « avec déséquilibres qui sont tout à fait contradictoires par rapport à la physiologie et là biomécanique d'une</p>	<p>« La pédagogie de la réussite »  « Petites séquences comme ça que je rectifie selon les conseils qu'on me donne où ce qu'on apprend avec SNC ailleurs »  « thérapie comportementale, c'est à dire que plus on va dans les situations qui nous font peur et moins ces situations font peur parce qu'on les revit »  « Transmettre aux autres, qui ont envie de faire du bien aux autres ». 7</p>
--	--	---	--	--	--



		respirer ». <b>14</b>		<p>personne normale »</p> <p>« le sabre fait partie intégrante du corps, le, c'est un prolongement, c'est comme l'organe, »</p> <p>« une méditation en mouvement. »</p> <p>« on essaie de comprendre les déplacements »</p> <p><b>15</b></p>		
Expert	<p>« un gars qui arrive oui pour t'agresser »</p> <p>« je continue à le menacer, menacer et je le coupe »</p> <p>« niveau des émotions, c'est c'est calme, calme, calme »</p> <p>« en kendo, c'est de c'est d'agiter de perturber l'adversaire calme. ». <b>4</b></p>	<p>« la respiration. »</p> <p>« Pour avoir de bons appuis, il faut travailler en expire »</p> <p>« faut redécontracter pour pouvoir doubler, tripler ». <b>3</b></p>		<p>« Synchronisation du haut et du bas du corps. »</p> <p>« Avoir une chaîne ouverte qui fonctionne bien. Il faut bien ancrer, »</p> <p>« Il n'est pas recentré ce qui permet de faire une coupe pour aller à l'un peu haute. »</p> <p>« Je suis un peu en arrière, juste dessus, »</p> <p>« Il est plus rapide parce qu'il y a un premier adversaire qui arrive de face »</p> <p>« Reculer la jambe gauche ? Oui, et je vais le couper dans son assaut »</p> <p>« Et pour être efficace, il</p>	<p>« je suis en train d'expliquer, c'est, on s'occupe de la qualité de la Coupe. »</p> <p>« son pied était pas posé. »</p> <p>« avec José, c'est le corps d'abord le corps d'abord, le corps d'abord. » <b>3</b></p>	<b>20</b>

				<p>faut que je coupe et que j'en fasse la Coupe horizontale et la Coupe latérale pour faire ça, il faut que le pied gauche que je vais reculer soit pas ouvert, qu'il soit bien dans l'axe pour que ça fasse PAM PAM. »</p> <p>« C'est l'appui arrière pour reculer, c'est l'appui avant pour aller à gauche l'appui droite pour aller à droite »</p> <p>« C'est l'appui gauche, c'est toujours comme ça que ça marche le corps et on ne peut jamais aller plus vite que la gravité »</p> <p>« Que tu travailles dans le vide, l'imagination dans le vide et il faut que tu te représentes ». »</p> <p><b>10</b></p>		
Encadrant	<p>« Pour la confiance »</p> <p>« Concentration »</p> <p>« Dégainer surtout les rengainer Attack on peut se couper »</p>	<p>« Prendre appui avant la percussion »</p> <p>« Un transfert de poids et donc coordonner la position avant avec</p>	<p>« pas mal de répétitions, le faire automatiquement »</p> <p>évidemment</p> <p>« Mais déjà il faut prendre conscience de ce qui ne va pas</p>	<p>« On a une particularité c'est qu'on porte avec et là ça fonctionne au-delà du vêtement c'était de masquer les</p>	<p>« Ils ont tous des difficultés à différents moments »</p> <p>« Toute la difficulté pour moi et en même temps ce qui est intéressant c'est de voir</p>	<b>31</b>

	<p>« Être libre dans la tête ».</p> <p>4</p>	<p>une percussion sachant que la percussion sera efficace »</p> <p>« L'impulsion qu'on donne le poids du cerveau donc si on n'est pas bien stabilisé et en en équilibre on va perdre on va partir en avant par exemple on va avoir un déséquilibre ».</p> <p>3</p>	<p>intellectuellement »</p> <p>« 2<sup>e</sup> niveau c'est que bah le corps après puisse s'intégrer le corps va faire de la résistance aussi pour savoir plusieurs fois »</p> <p>« Mais déjà intellectuellement il faut comprendre ce qu'il faut faire si on n'a pas compris ce qu'il faut faire jamais on pourra le faire »</p> <p>« L'imagination oui oui oui c'est et est-ce qu'elle notion d'espace aussi oui parce que on joue sur les distances ».</p> <p>6</p>	<p>« Je remonte ce qu'il ne faut pas faire ce qu'il faut faire le pied droit pied gauche sont positionnés de genou ça permet la levée du corps »</p> <p>« On perçoit vraiment sont exigeants et conscient »</p> <p>« Le mouvement oui bah là on travaille sur l'équilibre »</p> <p>« Sur les appuis »</p> <p>« Appréhender son corps c'est comprendre les déplacements pour déplacer une jambe on va plutôt la soulager ça sous-entend qu'on va charger »</p> <p>« Un tas de de perceptions mais ça c'est que la pratique c'est ouais donc bien ressentir son corps les sensations du poids du corps l'équilibre »</p> <p>« On voit effectivement les distances et on se rend compte qu'il faut bouger »</p>	<p>comment je peux faire quelles sont les méthodes comment je peux faire pour leur expliquer que ça coince leur donner des solutions »</p> <p>« Ce n'est pas un ordre ce n'est surtout pas un reproche »</p> <p>« je leur dis jamais que c'est leur faute c'est ma faute il y a une raison à ça »</p> <p>« Je pense qu'au niveau pédagogique on ne doit pas mettre l'élève en situation d'échec »</p> <p>« l'adversaire c'est il y a surtout soi-même » 6</p>
--	--	--	--	--	---

				« Distance dans l'espace et de déplacement » « Endroits différents pas forcément face à une distance différentes » . « il y a un remplacement de la jambe arrière pour être bien positionné pour que les jambes soient bien positionnés » « le placement du corps te permettra de dégainer ton différentes situations debout sur les côtés » 12		
Total	22	28	20	48	24	142

Tableau 47. Pré-analyse quantitatives et qualitatives en Iaido :

Au niveau des thèmes : Les notions sur « La perception de l'action du corps » arrivent nettement en tête avec 48 apparitions des idées-clés.

Et au niveau des statuts, c'est le pratiquant intermédiaire qui associe le plus son discours aux thématiques abordées (51).

### 6.5 Préanalyse quantitative en Iaido

Iaido	Émotions	Sensations	C et A	Perception	Intervention	Totaux
Débrouillé	5	8	8	11	8	40
Intermédiaire	9	14	6	15	7	51
Expert	4	3	0	10	3	20
Encadrant	4	3	6	12	6	31
Totaux	22	28	20	48	24	142

Tableau 48. Récapitulatif des entretiens en Iaido

Thèmes/Disciplines	Kendo	Iaido	SBF	Totaux
--------------------	-------	-------	-----	--------

Émotions	30	22	32	82
Intervention de l'E	38	24	46	108
La Perception de l'action du corps	47	48	32	127

Tableau 49. Pré analyse quantitatives thèmes/interdisciplinaires

Interventions/Statut d'encadrant par discipline	Kendo	Iaido	SBF
Encadrant	31	31	48

Tableau 50. Pré analyse Quantitative interventions/Statuts par discipline

### Résultats quantitatifs

En kendo :

Statuts : L'expert (44) et le débrouillé (42) ; l'encadrant (31)

Thèmes : Intervention de l'encadrant (38) et la perception de l'action du corps (47) et émotions (30)

En SBF :

Statut : L'expert (63) et encadrant (48)

Thèmes : Émotions et la perception de l'action du corps (32) et intervention de l'encadrant (46)

En Iaido :

Statut : Intermédiaire (51) et encadrant (31)

Thèmes : La perception de l'action du corps (48) et émotions (22) et intervention de l'encadrant (24)

Pré résultats quantitatifs par discipline :

SavateBF	Émotions	Sensations	C et A	Perception	Interv. encadrant	Totaux
Débrouillé	4	0	3	6	5	16
Intermédiaire	7	8	4	5	12	36
Expert	10	14	6	10	13	63
Encadrant	11	2	8	11	16	48
Totaux	32	24	21	32	46	155

Tableau 51. Récapitulatif des entretiens en SBF

<b>Iaido</b>	Émotions	Sensations	C et A	Perception	Interv.encadrant	Totaux
Débrouillé	5	8	8	11	8	40
Intermédiaire	9	14	6	15	7	51
Expert	4	3	0	10	3	20
Encadrant	4	3	6	12	6	31
Totaux	22	28	20	48	24	142

Tableau 52. Récapitulatif des entretiens en Iaido

<b>Kendo</b>	Émotions	Sensations	C et A	Perception	Interv.encadrant	Totaux
Débrouillé	9	3	2	14	14	42
Intermédiaire	9	4	2	7	7	29
Expert	6	5	7	18	8	44
Encadrant	6	6	2	8	9	31
Totaux	30	18	15	47	38	146

Tableau 53. Récapitulatif des entretiens en Kendo

<b>SKI</b>	Émotions	Sensations	C et A	Perception	Interv.encadrant	Totaux
Débrouillé	18	11	13	31	27	100
Intermédiaire	25	26	12	27	26	116
Expert	20	22	13	39	24	118
Encadrant	21	11	16	31	31	110
Totaux	84	70	54	128	108	444

Tableau 54. Récapitulatif des entretiens par statut dans les 3 disciplines

## 7. Conclusion des premiers résultats, tableau par tableau avec les premiers items :

- Dans le tableau 1, on constate que c'est l'expert en Savate qui utilise le plus le champ lexical des thèmes pour exprimer ses idées. Aussi, on remarque que c'est le thème « intervention de l'encadrant » qui est le plus fréquemment cité.
- Dans le tableau 2, on constate que c'est l'intermédiaire en Iaido qui utilise le plus le champ lexical des thèmes pour exprimer ses idées. Aussi, on remarque que c'est le thème « perception de l'action du corps » qui est le plus fréquemment cité et de façon unanime par tous les statuts.
- Dans le tableau 3, on constate que c'est l'expert en Kendo qui utilise le plus le champ lexical des thèmes pour exprimer ses idées. Aussi,

on remarque que c'est le thème « perception de l'action du corps » qui est le plus fréquemment cité.

- Dans le tableau 4, en croisant les 3 disciplines, on constate que c'est l'expert qui utilise le plus le champ lexical des thèmes pour exprimer ses idées. Aussi, on remarque que c'est le thème « perception de l'action du corps » qui est le plus fréquemment cité et de façon unanime par tous les statuts.

Ces tableaux récapitulatifs mettent en exergue que plus le niveau des pratiquants augmente et plus le vocabulaire utilisé est proche des thèmes abordés. Également, les 2 thèmes les plus fréquemment cités dans les 3 disciplines sont « l'intervention de l'encadrant.

Cette première analyse m'a permis de me rendre compte que des verbatim allaient dans plusieurs catégories. Il était donc nécessaire de regrouper des items trop proches afin de les distinguer.

Voici les nouveaux thèmes retenus pour l'expérimentation 2 et des précisions sur le déploiement du codage couleur est accessible (P. 103).

- En jaune** : le stress, le niveau émotionnel qui diminue avec le degré d'expertise
- En Rose** : le centre, la concentration, l'équilibre, la visualisation
- En gris** : la distance, l'espace
- En Vert** : le rapport corps esprit cerveau, posture, Schéma corporel
- En Cyan** : le temps et le rythme

## 7.1 Formulaire de consentement

Je vous présente ci-dessous, les documents validés par mes directeurs, et signés par tous les participants.

Notre recherche n'est pas sous le coup de la loi Jardé donc non soumis au comité d'éthique.

## 7.2 Fichiers Vidéos de l'expérimentation 2

Liens en Savate Boxe Française :

<https://youtu.be/Wf5TQOGJ51c>

<https://youtu.be/4-QhNHXCgyM>

[https://youtu.be/1A\\_4JLn3ZYw](https://youtu.be/1A_4JLn3ZYw)

Lien en Kendo :

<https://youtu.be/SQT00ZxSgK4>

Lien en Iaïdo :

[https://youtu.be/mPZehNR\\_5BA](https://youtu.be/mPZehNR_5BA)

## 7.3 Fichiers Audios de l'expérimentation 2

Dans chaque lien, vous trouverez les entretiens semi-directif et libre du débrouillé, de l'intermédiaire, de l'expert et de l'encadrant :

- En Savate boxe française :

[https://www.icloud.com/icloudrive/099k18yrtXzYogSQXAdr9LPCg#Audio\\_BF](https://www.icloud.com/icloudrive/099k18yrtXzYogSQXAdr9LPCg#Audio_BF)

- En Iaïdo :

[https://www.icloud.com/icloudrive/0153UfXzkqNiNOMeuep94RKTA#Audio\\_laido](https://www.icloud.com/icloudrive/0153UfXzkqNiNOMeuep94RKTA#Audio_laido)

- En kendo :

[https://www.icloud.com/icloudrive/0cb9\\_9ljFYBBSfgjxwWZVL3uw#Audio\\_Kendo](https://www.icloud.com/icloudrive/0cb9_9ljFYBBSfgjxwWZVL3uw#Audio_Kendo)



