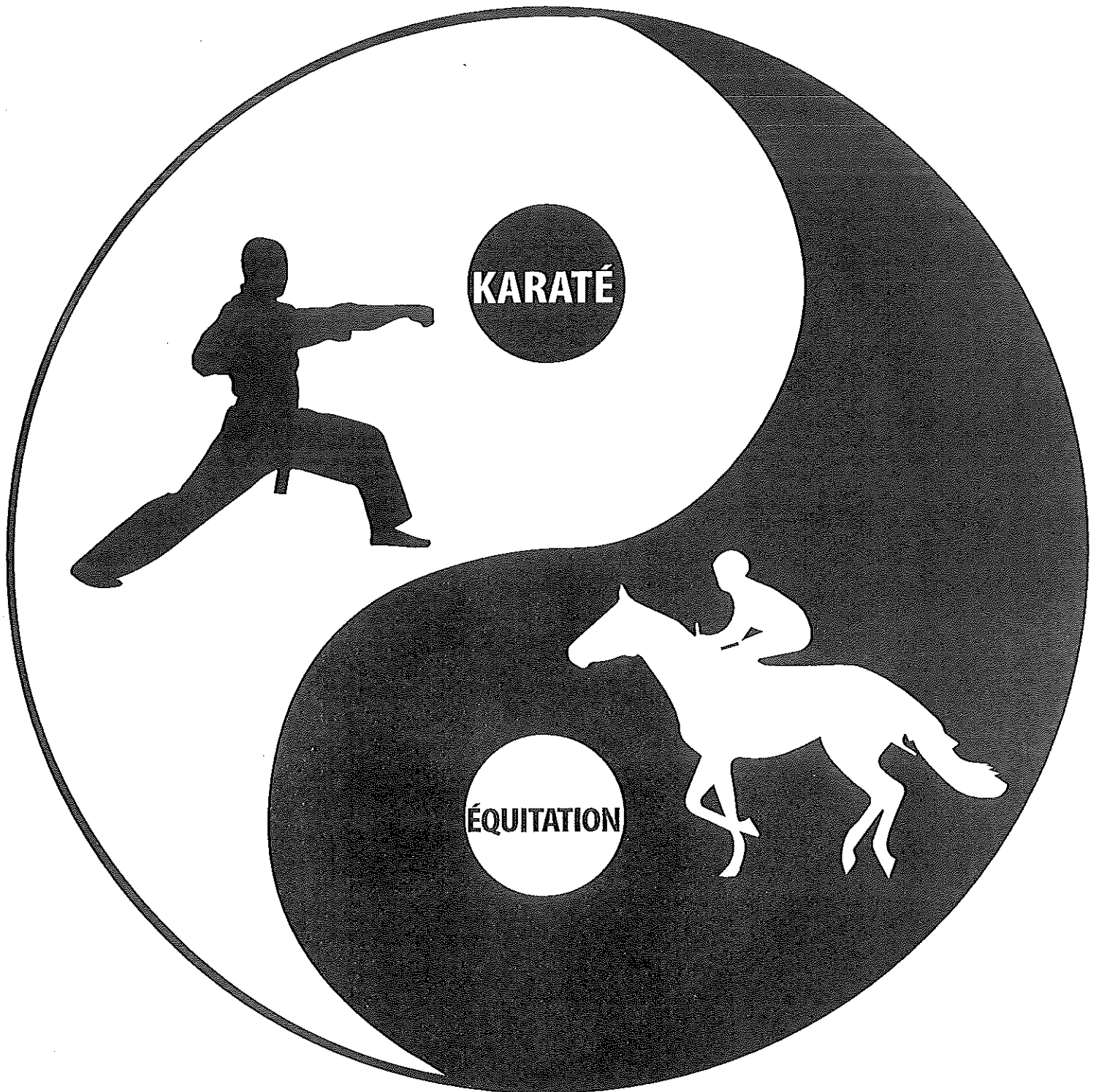


MEMOIRE



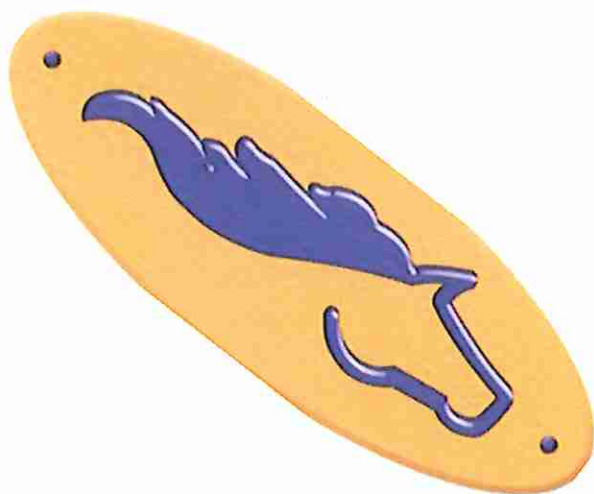
REMERCIEMENTS

Je dédie ce mémoire à mon ami et Maître, Jean-Luc BRICARD dont j'ai fait la connaissance un jour par hasard, il y a plus d'une quarantaine d'années en frappant à la porte de son dojo et que je n'ai plus quitté depuis.

Je le dédie également à mes moniteurs et amis aussi, Karine et Loïc Wulleman qui m'ont fait découvrir les joies de l'équitation.

J'ai à ce sujet une pensée pour tous les chevaux que j'ai eu la chance de monter, en particulier pour ma partenaire et jument préférée actuellement, Endeever.

Enfin, et bien évidemment, je le dédie à tous mes camarades du dojo comme du centre équestre avec qui j'ai pris et continue à prendre du plaisir et qui surtout m'ont aidé à progresser, à apprécier, d'un côté comme de l'autre, le karaté et l'équitation.



INTRODUCTION

DEFINITION DE CES DEUX DISCIPLINES

L'art est un ensemble de connaissances et de règles d'action, dans un domaine particulier.

Beaucoup de personnes et de cavaliers vous le diront, l'équitation est l'action de monter à cheval : c'est vrai mais ce n'est pas suffisant. L'équitation peut se définir aussi de la manière suivante :

C'est une rencontre entre le cheval et son cavalier. Lors de cette rencontre, une complicité et une compréhension doivent s'instaurer.

L'équitation est la passion du cheval. Elle doit donc se dérouler dans la joie, la bonne humeur et le respect mutuel.

On se rend très rapidement compte que le cavalier n'obtient rien par la force ou par la colère et qu'en réalité l'épanouissement de chacun, cheval et cavalier, se réalise par le plaisir d'être ensemble.

Qu'est-ce que le karaté : un art martial japonais. C'est une définition très simpliste, pas tout à fait exacte, et assez restrictive.

Le terme de karaté-Do se compose du concept Kara qui veut dire vide, Té qui signifie main et Do la voie, soit la voie de la main vide.

Le karaté est donc une discipline, un art martial à mains nues qui permettrait, grâce à un entraînement rationnel d'éduquer le corps et l'esprit de telle sorte qu'ils puissent trouver au fur et à mesure de sa pratique et des connaissances acquises lors de l'enseignement donné par un professeur, un maître "Sensei" , une réponse appropriée à toutes situations que l'on pourrait qualifier de martiale au sens strict du terme.

Le karaté s'inscrit donc dans un concept dont l'enseignement porte principalement sur des techniques de combat à mains nues ou avec armes mais dont l'apprentissage intègre également une dimension spirituelle et morale visant à la maîtrise de soi, au développement du corps et des connaissances. Il y a dans la pratique du karaté une recherche de l'harmonie du corps et de l'esprit.

Comme dans beaucoup d'autres disciplines, l'objectif lorsqu'on débute ce type d'activités, est d'acquérir les bases pour mieux progresser. Pour y parvenir, il faut bien entendu apprendre et suivre l'enseignement d'un professeur, d'un maître, d'un moniteur. Pour cela c'est une pratique régulière et constante qui permet au fur et à mesure de se connaître soi-même, de connaître le cheval, puis ensuite

progresser et évoluer pour enfin se trouver à l'aise dans l'exécution des techniques que ce soit à cheval ou sur le tatami..

Cela permettra au fur et à mesure d'acquérir de l'expérience, de présenter des "galops" (grades) attribués au fil de l'imprégnation des connaissances et ainsi évoluer vers d'autres pratiques de l'art équestre. Il en est de même en karaté.

L'équitation peut se pratiquer de différentes manières. C'est une activité, une discipline sportive, un art aussi qui est intimement lié à la connaissance de l'anatomie du cheval. Les arts martiaux rassemblent aussi en leur sein, des techniques très diverses.

En résumé, l'équitation est l'Art de monter à cheval.

On voit ainsi que karaté et équitation demandent à unir un ensemble de connaissances et de règles dans des domaines particuliers.

Il apparaît alors que le karaté et l'équitation sont des activités artistiques et que ces disciplines s'adressent aux sens, aux émotions, aux intuitions et à l'intellect.

Elles paraissent éloignées l'une de l'autre, ne serait-ce que dans l'idée que chacun peut s'en faire, mais ont en réalité de très nombreux points communs, et des liens très étroits depuis des millénaires.

Bien évidemment, il ne faut pas se limiter en l'occurrence au seul karaté ni à la seule "équitation" mais prendre ces deux concepts dans leur ensemble, à savoir les arts martiaux et les arts équestres.

Historiquement d'ailleurs, l'homme et le cheval ont toujours été très proches et l'un et l'autre ont conquis ensemble leurs lettres de noblesse dans les pratiques guerrières, en Occident comme en Orient où arts équestres se confondait avec arts martiaux.

Quoi qu'il en soit, il n'en demeure pas moins que karaté et équitation sont considérés dans nos sociétés modernes comme des sports, à juste titre d'ailleurs, et il me semble que ce sont des sports où l'on s'intéresse bien évidemment au développement corporel mais aussi à celui de l'esprit. Ce sont des activités sportives et artistiques dans la pratique desquelles la dimension humaine est très importante.

Ce ne sont pas de ce fait des sports stricto sensu.

J'ai pu constater aussi bien en karaté qu'en équitation, que toutes les catégories sociales se mélangeaient et que les relations souvent amicales y étaient extrêmement fortes.

Ce sont alors des activités où chacun s'intéresse à l'autre car dans leur pratique, l'exemple profite aux uns et aux autres, et la dimension humaine y est importante.

PREMIERE PARTIE

DE LA DECOUVERTE A LA PRATIQUE

C'est ainsi que pratiquant le karaté et l'équitation depuis de nombreuses années, j'ai ressenti depuis la découverte de ces deux disciplines jusqu'à leur pratique plus ou moins approfondie, des différences entre elles mais aussi, et c'est le but essentiel de cet exposé, des similitudes.

C'est donc dans la première partie de ce mémoire, "de la découverte à la pratique du karaté et de l'équitation", que je ferai état des différences et mettrai en avant les similitudes et les points communs entre ces deux arts.

De nombreux sports sont différents tant dans leur conception que dans leur pratique et le karaté et l'équitation ne dérogent pas à cette règle.

On ne monte pas à cheval en kimono... quoi que ! Et a fortiori, l'équipement du cavalier correspond peu, dans sa forme habituelle, à celui du pratiquant d'arts martiaux.

Plus sérieusement, les différences résident en particulier dans l'approche que l'on peut avoir, en tant que néophyte, de ces deux disciplines et des exemples ou motivations qui amènent à pratiquer l'une et l'autre ou les deux d'ailleurs.

Tout semble différencier le karaté de l'équitation, l'un se pratiquant par exemple dans un dojo et l'autre dans une carrière ou un manège, ou en extérieur, mais sur ce dernier point, je serai moins pertinent car, me direz-vous, on peut tout à fait pratiquer le karaté en extérieur aussi.

Une chose est sûre est que l'on ne vient pas au karaté ou à l'équitation pour les mêmes raisons ou avec les mêmes motivations. En revanche, on peut y demeurer pour la même philosophie, au sens large du terme.

On ne vient pas au karaté comme en équitation, les motivations pour l'un étant souvent l'envie de se sentir plus fort, ou en tout cas de le croire, et pour l'autre, une attirance toute particulière pour ce noble animal qu'est le cheval, symbole de liberté et l'une des plus belles conquêtes de l'homme.

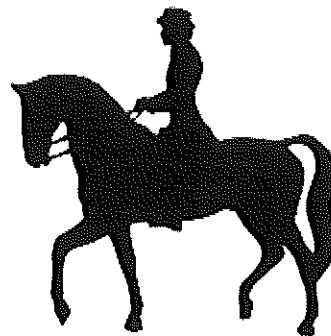
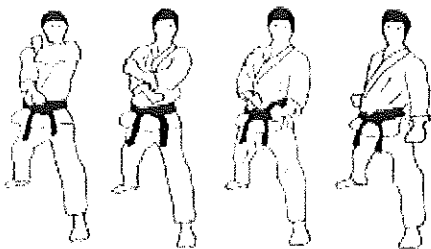


Les goûts et les motivations de chacun étant aussi très différents dans le choix de ces deux disciplines, on vient au karaté bien souvent pour pratiquer un sport qui en même temps permettra d'acquérir des techniques de défense. En revanche, la plupart du temps, on vient à l'équitation pour pratiquer une activité de loisirs. C'est en tout cas ce que la majorité des gens pensent et c'est à mon avis ce qui se passe lorsqu'on décide de pratiquer telle ou telle activité en fonction de ses goûts personnels et de ses envies.



Il semblerait donc que tout tend à éloigner le karaté et l'équitation. En effet, envisage-t-on de pratiquer le karaté simplement comme un loisir et peut-on penser un instant que monter à cheval nécessite une rigueur martiale ?

D'un point de vue de la condition physique, ne semble-t-il pas plus facile de monter à cheval (c'est bien le cheval qui porte le cavalier) que de pratiquer des exercices à répétition lors des entraînements de karaté demandant aux pratiquants des efforts physiques pour progresser ?



On peut donc se demander, à juste titre, s'il y a vraiment des ressemblances, des similitudes entre ces deux disciplines, ces deux sports, ces deux arts. Or, l'art peut aussi être compris comme un ensemble de techniques ou de moyens en vue d'obtenir des résultats, d'atteindre un but par l'utilisation d'aptitudes personnelles.

Donc l'équitation et le karaté semblent avoir un intérêt l'un pour l'autre et apporter l'un et l'autre à ceux qui les pratiquent, une réelle complémentarité. En effet, karaté et équitation ont de multiples points communs et la pratique de ces deux activités comporte beaucoup de similitudes, l'une et l'autre étant d'ailleurs complémentaires.

Nuno Oliveira, écuyer portugais et grand maître de l'art équestre du XXème siècle, disait d'ailleurs : "l'art équestre c'est le commencement de la perfection des choses simples". Il rajoutait également : "il y a deux choses dans l'équitation, la technique et l'âme".

N'y a-t-il pas là des ressemblances avec des pensées de certains maîtres d'arts martiaux : "le karaté est dans tout ce que vous faites, là est la beauté du travail" disait Maître Gichin Funakoshi.



Il y a donc bien un rapport étroit entre la pratique du karaté et celle de l'équitation.

Avant d'aborder la perception personnelle que j'ai pu acquérir dans la pratique de ces deux activités, et qui fera l'objet de la deuxième partie de ce mémoire, je vais m'attacher dans les lignes qui suivent, à expliquer les raisons pour lesquelles le karaté en tant qu'art martial, et l'équitation en tant qu'art équestre, sont semblables ou en tout cas très proches l'un de l'autre.

En effet, la rigueur, l'apprentissage, l'auto-discipline bien reconnus dans les arts martiaux, aident au développement du corps et de l'esprit, à la gestion du stress ainsi qu'à la concentration et permettent aux pratiquants, au fur et à mesure des années bien évidemment, d'appréhender avec plus d'aisance et plus sereinement,

leur propre pratique ; mais aussi d'avoir plus d'aisance dans d'autres sports, et en l'occurrence l'équitation.

Parallèlement, la pratique de l'équitation, demande aussi de l'exigence, du ressenti et de la connivence avec le cheval, de la compréhension et du respect de l'animal, et ne peut donc que favoriser le pratiquant d'arts martiaux, notamment, dans la gestion de la sensation et de l'apprentissage des katas, ainsi que dans sa recherche de l'adaptation et de l'anticipation aux actions du partenaire adverse.



De la même façon, la pratique de l'un et l'autre de ces deux sports, permet une meilleure sensation de son corps et contribue à entretenir une bonne forme physique.

Il est bien évident qu'aujourd'hui ces deux disciplines, ces deux arts, ne se pratiquent plus comme jadis au temps de la chevalerie en Occident, (l'art de la guerre se pratiquait très souvent à cheval) ou alors en Orient, en Chine ou au Japon où les combats à cheval étaient aussi l'apanage des samourais.



Si nous faisons un peu d'histoire, que ce soit dans nos cultures occidentales ou dans celles venues d'Asie, le cheval avait une place prépondérante. Les guerriers à cheval pouvaient utiliser des armes très diverses, nécessitant une grande maîtrise de la "monte à cheval", une parfaite connaissance de l'animal, comme

une parfaite maîtrise des techniques de combat.



L'exemple est le Bajutsu qui est une discipline équestre tout droit venue du Japon. Il s'agit en l'occurrence d'une alliance entre équitation et techniques de combat plus souvent d'ailleurs, en l'occurrence, à l'aide d'un arc (Kyujutsu – techniques utilisant un grand arc asymétrique ou "Yumi").

Autrefois le Bajutsu était pratiqué par des samouraïs. Cette technique de combat a été utilisée par la cavalerie lors des batailles que se menaient les différents clans

Le Bajutsu tire son nom de 2 concepts japonais : "Ba" pour le cheval et "Jutsu" pour la technique.

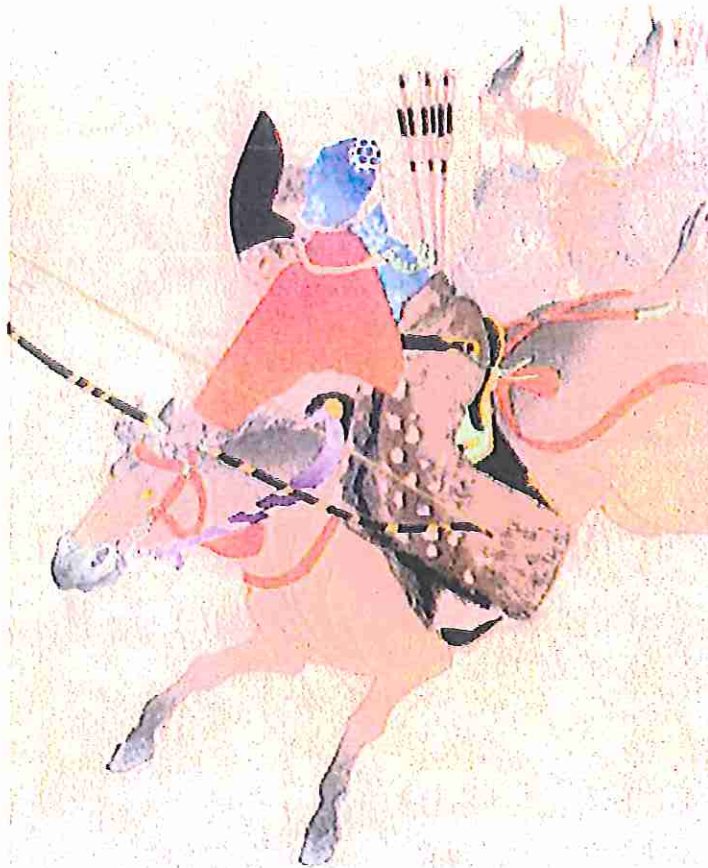
A l'époque féodale, les cavaliers japonais utilisaient déjà cette discipline qui mêlait art martial et équitation.

En effet, lors des grandes guerres de clans et de territoires, la cavalerie était souvent utilisée sur les champs de bataille car les guerriers habiles et très entraînés y gagnaient en rapidité et en force.

Le Bajutsu permettait ainsi au cavalier de neutraliser les ennemis à la fois à terre mais aussi à cheval. Chaque clan japonais avait d'ailleurs ses propres techniques de Bajutsu et il existait donc autant de variantes que de clans.

En général, c'est l'arc et le sabre qui étaient souvent les plus utilisés mais les samouraïs pouvaient également s'équiper de javelots, de lances, ainsi que de toutes les autres armes utilisées pour leurs techniques de combat. Certains utilisaient d'ailleurs aussi des "naginata" qui étaient de grandes faux. Ces techniques de combat s'appelaient le Sojutsu et le Naginatajutsu. La pratique de cet art martial équestre demandait une parfaite gestion des aides à cheval car le cavalier devait pouvoir guider sa monture quelle que soit la direction ou l'allure qu'il souhaitait, ou qui s'imposait.

Il convenait d'avoir une grande complicité avec son cheval car il était nécessaire bien souvent que le couple, cavalier/cheval, ait à passer certains obstacles naturels ou non comme des rivières, des fossés, des barrières ou des défenses adverses.



C'est la raison pour laquelle l'apprentissage de cet art mêlant l'art équestre et l'art martial nécessitait d'apprendre tout autant des techniques de voltige et de chute afin qu'en toutes circonstances et même avec un ennemi à terre, ou si malheureusement sa monture se faisait faucher, le cavalier pouvait se défendre (techniques de combat au sol, à main nue – "Jujutsu").

Aujourd'hui, le Bajutsu existe toujours mais n'est plus utilisé comme il l'était à l'époque en tant que technique de guerre. Il est surtout pratiqué, enseigné pour les cérémonies japonaises qui retracent l'histoire de ce pays.

Cette activité est toujours pratiquée avec passion par des cavaliers et artistes martiaux en tant qu'Art et discipline sportive.

En effet, si le but du Bajutsu n'est plus aujourd'hui de faire la guerre, cette technique n'en reste pas moins un art martial à cheval qui est une discipline équestre à part entière au sein de laquelle il existe des certificats et des grades à obtenir en fonction du niveau atteint.

On retrouve d'ailleurs cela dans la pratique du karaté avec les différentes ceintures et les Dans.

Ce sport qui allie la pratique martiale et l'art équestre n'est pas très connu bien que certains clubs en France aujourd'hui, le pratiquent et l'enseignent.

Il y a au Japon d'autres pratiques équestres à cheval, héritées d'ailleurs des arts équestres militaires ainsi que des rituels shintoïste et de traditions de la cour impériale.

Il existait un art équestre très populaire entre les XIIème et XIVème siècle qui était le Yabusame. Il s'agissait d'un art martial équestre, je le répète, dans lequel un cavalier au galop devait toucher 3 cibles. Dans cet art militaire de très haut niveau, les archers faisaient preuve d'une habilité exceptionnelle et d'une maîtrise parfaite des techniques à cheval. Il convient de savoir diriger son cheval à la voix et aux jambes afin d'avoir les mains libres. Précision et bonne distance étaient aussi des critères prépondérants.

Nous voyons donc qu'il y a toujours eu, il est vrai, une utilisation (bien que le mot me déplaît) du cheval par l'homme mais aussi, et c'est sur ce point que je préfère insister, une complicité entre le cavalier et sa monture.

On peut la rencontrer également dans d'autres domaines, en Occident comme ailleurs. Le partenariat entre l'homme et le cheval prend tout son sens dans les interventions de certains corps de police. Dans ces cas-là, c'est d'ailleurs souvent la prévention qui prend le pas sur la répression bien que.... Les exemples sont d'ailleurs multiples en France, au Canada notamment ou au Royaume Uni, comme dans d'autres pays.

Nous pouvons donc dire que l'équitation est un art martial et que la pratique des arts martiaux, complète de façon harmonieuse la pratique de l'équitation. La relation que l'on trouve entre l'équitation et le karaté relève de la philosophie qui a développé la relation entre l'homme et l'animal, le cavalier et le cheval.





Dans les deux cas, la pratique de ces deux activités doit avoir une destination, un but. En effet, lorsqu'on pratique le karaté on parle de voie (karatédo) : je me suis dit, et j'ai constaté d'ailleurs que l'on pouvait faire le lien entre les deux puisque la pratique de l'équitation, (ou monter à cheval) est aussi le choix d'une voie, d'un but, d'un objectif.

Je pense que dans les deux cas, on ne peut pas pratiquer karaté et équitation comme un simple loisir car bien que cela soit certainement envisageable, lorsqu'on exerce ces activités uniquement comme un loisir, il me semble que l'on a aucune destination ni but. Cela ne me paraît donc pas spécialement satisfaisant.

En effet, cela peut être suffisant un certain temps mais si l'on veut vraiment progresser en karaté comme en équitation, il faut à mon avis agir autrement.

En fait, je pense que dans les deux cas il faut se poser la question de savoir pourquoi je suis là, pourquoi je viens m'entraîner, dans quel but et quelle est ma destination.

Il convient d'essayer d'avoir des réponses à ces quatre questions et je pense que la pratique au fil des années permet d'y répondre.

Le karaté, il est vrai, est assez complexe à apprendre, l'équitation tout autant.

L'apprentissage du karaté ce n'est pas simplement des mouvements de gymnastique pour modeler le corps par exemple, et la pratique de l'équitation n'est pas seulement le fait de monter sur un cheval.

Il y a quand même dans les deux cas, des concepts à apprendre et à retenir.

Il est vrai qu'il faut pratiquer ces deux activités avec plaisir comme tant d'autres activités d'ailleurs, mais si l'on ne veut pas ou qu'on n'essaie pas d'apprendre, on ne peut pas évoluer et j'estime qu'au fil du temps, si nous n'évoluons pas dans la pratique, le plaisir diminue voire disparaît.

C'est la raison pour laquelle je reste persuadé qu'il faut se donner dans un cas comme dans l'autre, des objectifs. Toutefois la recherche des objectifs en karaté comme en équitation ne doit pas être la seule lanterne qui éclaire le chemin car en karaté comme en équitation, il y a deux choses importantes : la technique et l'âme (l'âme bien évidemment au sens très large du terme).

La pratique du karaté et de l'équitation enseigne au karatéka et au cavalier la maîtrise de soi et les facultés de mieux percevoir les pensées et les sensations de l'autre, le cheval étant un partenaire.

Quoi qu'il en soit, il me semble qu'il ne faut pas voir ces deux disciplines dans leur globalité seulement comme on peut l'envisager au début de la pratique, mais pour progresser, et c'est le but, savoir au fil du temps se poser certaines questions et s'attacher au souci du détail, ce qui permettra de participer pleinement à la recherche de la progression.

Il est vrai que cela demande à mon avis une certaine maturité.

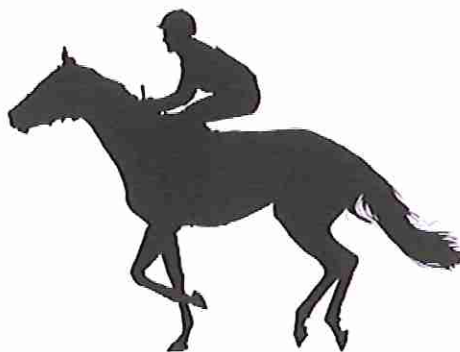
C'est ainsi que dans la pratique de l'une et l'autre de ces deux disciplines, chercher et améliorer un petit détail dans une technique particulière se confondra presque avec la recherche du plaisir, la sensation de comprendre, de sentir la technique, c'est-à-dire le geste juste à exécuter avec un partenaire ou seul.

C'est ce que j'appellerai effectivement l'unité du corps et de l'esprit, sensation que l'on retrouve d'ailleurs en équitation dans les signaux, aides ou messages que l'on communique au cheval avec les mains, les jambes, ou son corps pour les changements d'allure, de direction, la recherche de son équilibre et celle du cheval et ce dans le seul but d'exécuter correctement le mouvement désiré.

Ces aides doivent donc se conjuguer pour que le mouvement soit réalisé de manière harmonieuse.

De la même façon, l'attitude, la posture, les gestes, les déplacements du karatéka doivent aussi être harmonieux et non contradictoires pour que ce qui a été décidé et envisagé soit réalisé parfaitement.

Par exemple, à cheval si l'on souhaite avancer on se doit d'envoyer un message à sa monture l'incitant à se porter en avant et à allonger l'encolure. Dans ce cas-là, il est alors absolument réhébitorique de mettre son corps en arrière et de tirer sur les rênes. Ce mouvement et cette posture sont en totale contradiction avec le souhait que l'on a de demander au cheval d'avancer. Il conviendra aussi d'avoir un regard vers l'avant, vers la direction que l'on souhaite (c'est l'intention d'avancer).



De la même façon, si l'on souhaite se déplacer en avançant, dans une technique particulière, pour se diriger vers son partenaire ou son adversaire, il est tout à fait impensable de prendre une posture négative en se repliant sur soi-même.

Au contraire, la volonté d'avancer implique de libérer son corps dans le mouvement qu'il va effectuer en se "projetant" vers l'avant. Ce mouvement implique non seulement une poussée avec le centre du corps, le ventre ou hara qui va ainsi déclencher l'influx de la jambe arrière pour le déplacement du corps de façon équilibrée, stable, harmonieuse et en parfaite coordination avec tous les membres, mais aussi une projection de l'esprit vers l'avant.

Les sensations sont souvent difficiles à expliquer par des mots et c'est en cela pour moi que l'équitation et le karaté sont deux disciplines très proches

l'une de l'autre. C'est d'ailleurs ce que j'ai ressenti au fur et à mesure de l'apprentissage et de la découverte de ces activités, et c'est ce qui m'a amené aujourd'hui à avoir envie de traduire ce que je ressens souvent dans la pratique de ces disciplines qui peuvent apparaître comme étant dans deux univers différents mais qui pour moi, de façon anecdotique certes, sont alors une chevauchée entre deux mondes.

❏ ❏ ❏ ❏

DEUXIEME PARTIE

LA PERCEPTION PERSONNELLE

Dans la deuxième partie de ce mémoire, je vais donc plus me focaliser sur la perception personnelle que j'ai de ces deux arts, l'art équestre et l'art martial qu'est le karaté, et de faire part dans un premier temps de mon expérience puis, de ce qui me paraît être en toute logique la suite, la continuation et la poursuite du karaté et de l'équitation dans les années à venir.

Je trouve beaucoup de cohérences entre le karaté et l'équitation, l'outil du premier devenant souvent les aides du second et vice versa.

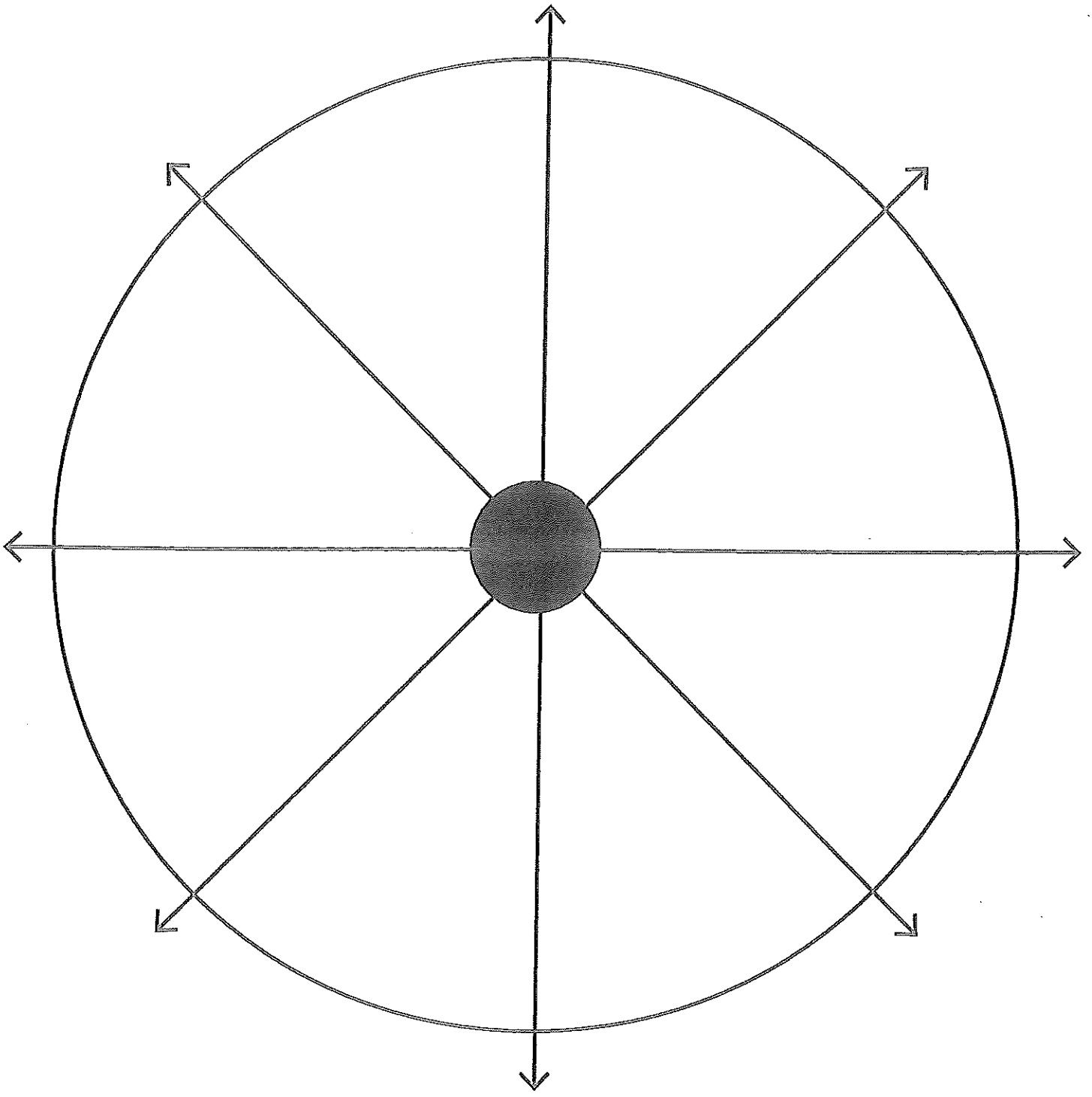
Je n'aurai pas la prétention de me lancer dans une étude biomécanique du corps humain en comparant les diverses attitudes, voire même les aptitudes du cavalier et du pratiquant d'arts martiaux mais je me suis aperçu que pratiquer une activité complémentaire lorsqu'on est cavalier n'a que des avantages et je pense qu'ils sont encore plus grands quand il s'agit d'un art martial, en l'occurrence le karaté.

En effet, on ne peut exiger de son cheval le meilleur de lui-même, sans s'investir soi-même : ce qu'un cavalier demande à son cheval il doit pouvoir l'exiger de lui-même à savoir l'endurance, la force, la souplesse et la légèreté. Ce sont là bien évidemment des critères que l'on retrouve dans la pratique du karaté.

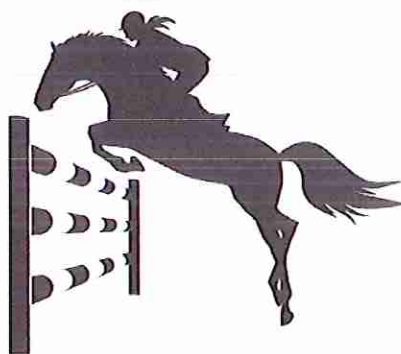
Je me suis rendu compte que bien d'autres critères étaient communs aux deux disciplines : la rigueur par exemple, la précision, la concentration, la maîtrise de soi, la coordination des gestes c'est-à-dire la bonne gestuelle et enfin l'équilibre. En effet, on se rend compte que dans la pratique du karaté, la réalisation d'une ou plusieurs techniques, fait que chacun de nos gestes déterminera la valeur du suivant.

Je me suis aperçu que dans la pratique de l'équitation, ces principes étaient tout aussi valables, chaque mouvement déterminant le suivant. Il s'agit en réalité d'un enchaînement fluide de divers mouvements, de diverses techniques, qui font de ces deux pratiques, en réalité, un art du mouvement commun aux arts martiaux et à l'équitation et où aucun geste ne doit être superflu et encore moins antagoniste.

Par exemple, prenons le cas des déplacements dans diverses directions : en avant, en arrière, latéralement, à droite ou à gauche, en avançant à 45° vers la gauche ou vers la droite, en reculant à 45° vers la gauche ou vers la droite ainsi que peut le représenter le schéma ci-après.



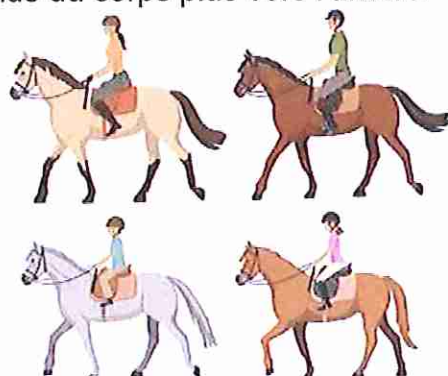
Bien évidemment, le but des déplacements n'est pas le même en karaté qu'en équitation... et pour cause ! Dans le karaté, comme dans beaucoup d'autres arts martiaux, les déplacements sont utiles pour gérer la distance. Il existe donc plusieurs façons de se déplacer et chacune peut être associée à une direction particulière. De la même façon, en équitation, il y a plusieurs façons de se déplacer, chacune correspondant à la direction qui lui est associée. Lors de la préparation du passage d'un obstacle, gérer son déplacement préalablement au franchissement de cet obstacle va permettre de bien se positionner et de le passer plus facilement



La comparaison de ces divers déplacements avec ce que l'on peut connaître en équitation, exclut bien évidemment le pas glissé (yori ashi) le pas chassé (tsugi ashi) ou encore le double pas (okuri ashi) et se limite aux déplacements vers l'avant ou vers l'arrière (ayumi ashi/hiki ashi) ainsi qu'aux déplacements latéraux ou en diagonale.

La similitude entre les deux disciplines dans le cas présent se retrouve dans la façon dont les différentes parties du corps vont se coordonner pour se positionner correctement et donner l'impulsion nécessaire au cheval dans un parfait équilibre pour avancer, reculer, se déplacer à droite ou à gauche, en diagonale vers la droite ou vers la gauche.

Il y a, en équitation, bien évidemment des aides que l'on se doit d'utiliser pour ses divers déplacements, dans les directions qui y sont associées : il s'agit en l'occurrence des aides naturelles telles que les mains, les jambes ou la voix. Pour avancer, on se doit de solliciter l'impulsion du cheval et l'entretenir. Pour cela il convient tout d'abord de desserrer légèrement les doigts sur les rênes, puis d'agir avec les deux jambes à la sangle en exerçant des pressions brèves, légères et intermittentes avec les mollets sans bien évidemment "battre les jambes" . A ce moment là, et quasiment d'ailleurs simultanément, on accompagne, et c'est là la ressemblance avec le karaté, ce mouvement avec le haut du corps qui va très légèrement se pencher vers l'avant pour dégager les postérieurs. En fait, ce mouvement se fait avec le jeu de son propre bassin. Pour reculer, le corps du cavalier va "se grandir", les épaules en arrière, le bassin très légèrement en retrait, le poids du corps plus vers l'arrière.



On s'aperçoit donc, et c'est là vraiment une question de sensation, que le poids de son corps est réparti différemment suivant les buts recherchés, les déplacements que l'on souhaite réaliser, et les directions que l'on compte prendre.

Dans le karaté, "ayumi ashi" ou "hiki ashi" impliqueront dans l'un ou l'autre cas que le poids du corps soit plus vers l'avant ou vers l'arrière pour permettre d'avoir une assiette correcte et rester maître de son équilibre en toute circonstance.

On retrouve encore là la notion d'équilibre et de coordination entre le haut et le bas du corps.

A cela doit également s'ajouter une certaine "légèreté". Il ne s'agit pas en effet, dans le moment de translation, d'être campé, ancré sur ses jambes, il faut que le mouvement soit fluide et continu, le verrouillage se faisant à la fin.

Les déplacements latéraux ou en diagonale obéissent quasiment aux mêmes règles, seules les aides, en équitation étant différentes dans ces cas-là. Le déplacement latéral en karaté se fera plus facilement sur un pas chassé (tsugi ashi) ou un double pas (okuri ashi). Chacun de ces déplacements peut bien évidemment se faire dans une direction principale. En fait, le pratiquant se trouve au milieu d'un cercle composé d'une étoile à 8 branches. Le déplacement latéral permettra une esquivé rapide à une technique directe ; un déplacement en diagonale vers l'avant permettra par exemple, d'entrer dans une distance plus rapprochée tout en esquivant une attaque ; un déplacement en diagonale vers l'arrière sera utile, par exemple, pour se mettre hors de distance d'une attaque sans vraiment reculer et conserver sa propre distance.



Pour chacun de ces déplacements, l'impulsion que l'on va donner au corps dépendra de la position prise par le pratiquant, des aides qu'il va utiliser pour réaliser ce déplacement dans le "timing nécessaire" permettant, in fine, d'aller vers l'objectif qu'il s'est fixé au départ, à savoir la réalisation d'une technique ou de plusieurs techniques nécessitées par la situation qui se présente à lui.

Les déplacements en équitation sont des exercices qui ont l'avantage de faire travailler les muscles adducteurs et abducteurs chez le cheval : ce sont d'ailleurs les seuls qui les sollicitent autant. Ils ont également pour intérêt d'avoir un cheval qui soit à l'écoute.

Là encore, dans les déplacements latéraux, les aides utilisées sont les rênes, les jambes (qu'il s'agisse de la rêne intérieure ou de la rêne extérieure ou de

la jambe intérieure à la sangle ou de la jambe extérieure très légèrement, voire discrètement reculée).

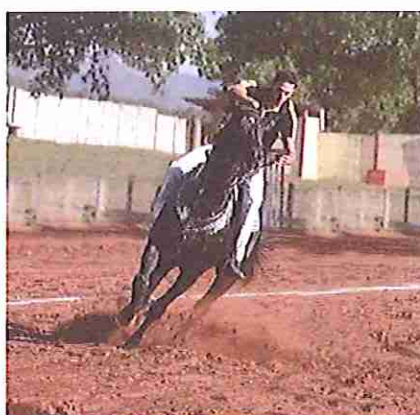
On s'aperçoit que la position du corps, qu'il s'agisse des déplacements en karaté ou en équitation, est primordiale.

On notera qu'une légère pression sur la fesse droite, ou sur la fesse gauche et un regard dans le sens de la direction où l'on souhaite aller, fera se déplacer le cheval vers une diagonale droite ou gauche. Comme en karaté, la position du corps est importante ainsi que le regard directionnel, pour effectuer un déplacement vers une diagonale droite ou gauche. Le déplacement s'effectuera dans l'un ou l'autre des cas en déportant le poids sur la jambe avant, en tournant les hanches directement vers la direction où l'on souhaite se déplacer et en donnant l'impulsion avec la jambe arrière, le centre du corps restant bien évidemment le pivot permettant l'accélération dans le mouvement d'impulsion. On retrouve les mêmes concepts en équitation.

Ce sont là des critères communs aux deux disciplines, la coordination, l'équilibre, le mode gestuel, et la précision.

On retrouve des similitudes avec la pratique du karaté où la position du corps, les appuis et le regard directionnels sont très importants pour effectuer les déplacements.

Dans les différentes allures (pas, trot, galop) la position du cavalier (et donc le poids de son corps qui se trouvera de ce fait plus sur l'avant, ou sur l'arrière ou encore plus sur l'intérieur ou l'extérieur) est primordiale pour réaliser des déplacements permettant des changements de direction ou des variations (accélération ou ralentissement) de vitesse tout en conservant l'équilibre du cheval et sa propre stabilité. Tout cela permettra de conserver le contrôle du couple, cavalier/monture.



On retrouve là encore des critères communs aux deux disciplines : la coordination, l'équilibre, une bonne gestuelle et la précision.

Les déplacements se font bien évidemment dans un environnement qui peut être très varié, voire parfois hostile pourquoi pas : en tout cas, le cheval ayant un instinct grégaire peut le ressentir de cette façon-là.

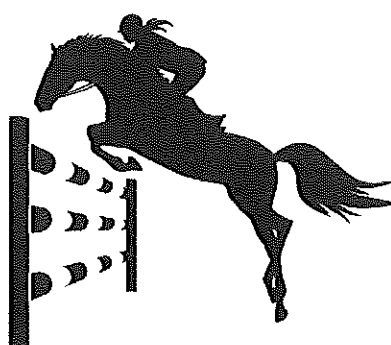
La pratique du karaté nécessite bien évidemment d'avoir de bons repères spatio-temporels tout comme dans la pratique de l'équitation. Un meilleur repérage spatial-temporel permet une anticipation des situations qui se présentent.

Il y a une citation qui particulièrement colle bien à ce qui précède et qui émane d'Alexis L'Hotte, plus connu sous l'appellation de Général L'hotte, général français, écuyer en chef du Cadre Noir de Saumur (1854) : "la véritable légèreté c'est d'avoir le cheval léger aux jambes autant qu'à la main".

C'est en cela que je rejoins, au niveau des sensations, la pratique du karaté, à savoir que la posture est déterminante dans l'accomplissement d'une bonne technique. Un pratiquant avachi, tout comme un cavalier "banca", ne peuvent en aucun cas être harmonieux ni en éveil.



La bonne posture du cavalier est une condition fondamentale pour obtenir du cheval un équilibre et une attitude justes.



Musashi Miyamoto célèbre samouraï, et expert en combat de sabre katana (shinken) mais aussi philosophe et peintre reconnu à son époque (né le 12 mars 1584 et décédé le 13 mai 1645) disait : "le plus mauvais est de demeurer figé. La position figée correspond à une main morte. Ne jamais demeurer figé correspond à une main vivante".

Cela me ramène à une autre perception de la pratique du karaté et de l'équitation, à savoir une parfaite maîtrise du rythme et une profonde connaissance du mouvement.

La position ou posture, le rythme, le mouvement ou le déplacement ne vont pas sans une bonne gestion du regard, qu'il soit directionnel ou périphérique. En effet, l'orientation du regard est très importante car elle modifie complètement l'équilibre du corps. On s'en rend bien compte en karaté ou dans tout autre art martial pour les déplacements et il en est de même à cheval.

Par exemple, essayez de courir en regardant en l'air ou en tournant la tête dans tous les sens. On s'apercevra à ce moment-là du manque d'équilibre et il y a fort à parier que l'on finira rapidement à terre.

Ces notions constituent à mon avis la base du savoir-faire du pratiquant d'art martial ou du cavalier.

Savoir se positionner et bien diriger son regard permettent à mon avis de se mouvoir correctement. La position du corps va faciliter l'engagement d'une ou plusieurs techniques, nécessitant par exemple le déport du centre de gravité du corps sur le côté et vers l'avant (mawashi geri) de façon rapide, efficace, stable, dans le but d'avoir de la puissance dans le mouvement et d'atteindre la cible (notion de distance).

On retrouve exactement la même chose en équitation, la posture du cavalier comme son regard d'ailleurs, sont très importants par exemple pour inverser et enchaîner des courbes larges où les changements de direction sont indispensables et fréquents.

Dans chaque enchaînement, le transfert du poids du corps, l'orientation du regard et l'anticipation, seront indispensables pour atteindre son but (réaliser un parcours avec harmonie et précision) ou se déplacer dans un environnement naturel.

Pour cela il convient chaque fois de préparer son cheval avec les aides adéquates et les indications que le cavalier va lui donner : anticipation, posture du cavalier ainsi que regard d'objectif vont permettre de préparer le cheval à sauter un obstacle, et le cavalier tout autant à participer à ce saut en l'anticipant. Il faudra pour cela dans la posture et le regard, préparer le cheval à être sur le bon pied pour qu'il conserve son équilibre et ainsi continuer le parcours dans de bonnes conditions.

Le cavalier devra ensuite entretenir l'impulsion pour la suite du parcours à l'aide de la position des jambes et du corps ainsi que du regard.

En tournant, le cheval a tendance à ralentir. Sans le maintien de l'impulsion, la poursuite des techniques ne pourra pas être réalisée de façon harmonieuse.

Il faut savoir qu'en changeant de direction, un cheval doit changer de pied pour rester en équilibre et c'est au cavalier d'avoir une position, une posture adaptée et d'utiliser des aides permettant au cheval de changer de direction sans se retrouver en déséquilibre.

Dans les arts martiaux, et en équitation, il convient d'anticiper (il y a bien évidemment beaucoup d'autres disciplines sportives où c'est aussi le cas). L'anticipation permet de ne pas se retrouver démuni face à une situation particulière.

C'est en ce sens à mon avis que ces deux disciplines, l'art équestre et les arts martiaux, sont complémentaires et permettent au pratiquant de l'une ou l'autre mais plutôt, (et c'est le cas en ce qui me concerne), l'une et l'autre de ces deux activités artistiques et sportives, d'appréhender avec sérénité, la poursuite de la pratique du karaté et de l'équitation pour les années à venir.

Cet engagement de plusieurs années me donne donc envie de continuer car il me semble, et c'est en ce sens que ces deux disciplines sont très proches, qu'elles exigent une parfaite maîtrise de soi.

En effet, et ainsi que je le précisais dans les lignes qui précèdent, équitation et karaté nécessitent d'avoir une bonne posture, une bonne coordination gestuelle, une parfaite concentration et donc une bonne respiration : en fait, il s'agit encore d'une unité de l'esprit et du corps dans la technique.

Pour cela, et comme dans toutes disciplines sportives il convient bien évidemment d'avoir une bonne condition physique : un esprit sain dans un corps sain.

Il y a bien d'autres points communs.

Une main dure et figée ne permettra pas au cheval de se libérer et le rendra en opposition, les rênes étant les cordes d'un instrument pour communiquer avec sa monture.



Un poignet souple et léger, en karaté comme en équitation, permettra des mouvements plus ronds et évitera la rigidité des gestes dans l'accomplissement d'une technique.

En fait, dans les deux disciplines, la souplesse du corps et de l'esprit est primordiale.

On m'a toujours appris qu'il fallait communiquer avec son cheval, avec légèreté et sans force : savoir doser ses mouvements de poignets sur ses rênes pour qu'en fait il n'y ait qu'un gramme de pression dans la bouche du cheval et l'inciter ainsi à réaliser la demande faite par le cavalier jusqu'à l'accomplissement final de l'action souhaitée.

C'est exactement la même chose dans les arts martiaux, dans la pratique des armes (kobudo) , comme les saï, les kama, le bô, ou les tambô (et bien d'autres)

Ce principe est aussi vrai dans la réalisation des projections où comme dans bien d'autres techniques, le verrouillage intervient à la fin du mouvement.



D'emblée, on est porté à rechercher l'accord plutôt que l'opposition : c'est ce que l'on retrouve à la fois dans le karaté et dans l'équitation.

Mais cet engagement ne se vérifie pas seulement par rapport à soi car il est vrai que lorsqu'on a établi un bon contact avec soi-même, le contact avec les autres est plus facile. On s'aperçoit que les choses se réalisent mieux dans l'accompagnement que l'opposition.

J'ai eu l'impression d'avoir une plus grande aisance dans les relations sociales et de groupe ainsi que dans les échanges car en s'acceptant tel que l'on est, on devient plus patient, plus tolérant, et d'avantage bienveillant à l'égard de l'autre.

Le but est bien évidemment de se perfectionner. C'est la raison pour laquelle pratiquer une activité complémentaire à l'équitation et en particulier les arts martiaux, permet de mieux appréhender cette progression.

En effet, monter à cheval exige une maîtrise quasi parfaite : posture, symétrie, coordination, concentration, respiration, etc... autant de sujets de travail et de réflexions que l'on retrouve aussi en karaté et qui demandent des mois, voire des années d'entraînement.

Prenons l'exemple de la symétrie tout simplement : je me suis aperçu que la pratique du karaté avec les exigences que cela demande, permettait de s'améliorer dans la pratique de l'équitation.

Imaginons un pratiquant d'art martial tordu, avachi, crispé, aux gestes non contrôlés : il ne pourra bien évidemment pas être en harmonie avec lui-même, avec son corps et ainsi réaliser des techniques simples ou combinées telles que les katas, avec art et efficacité.

De la même façon, en équitation, un cavalier qui aurait les mêmes défauts, qui sans s'en rendre compte, aurait des mains qui se crispent plus fortement ou des jambes qui s'agitent et parasitent les aides, ne simplifierait ni son propre travail, ni celui du cheval. De surcroît, il est aisé de s'imaginer combien il est difficile de prendre

conscience de tous ces détails lorsqu'on se sait sur le dos d'un animal en mouvement, sujet lui aussi à ses propres déséquilibres. De ce fait, un travail sur soi s'impose et je reste persuadé que la pratique du karaté aide vraiment beaucoup. Je pense d'ailleurs que la réciproque est aussi vraie.

Bien évidemment, les arts martiaux sont excellents pour le développement des fonctions physiques du corps humain mais ils véhiculent aussi un code moral, des valeurs et un état d'esprit très proche de l'art équestre et de ses composantes.

En règle générale le sport sollicite tous les registres de notre être (le corps, le mental, les émotions) et fait appel à des capacités de concentration et de précisions gestuelles rigoureuses, habiles et complexes. Il développe aussi des sensations.

A mon avis, le karaté ou les arts martiaux en général, accentuent cela et vont permettre de les développer alors que trop de force ou de raideur inhibent les sensations subtiles. Des assouplissements efficaces vont développer le sens proprioceptif tout aussi important pour le cheval que pour le cavalier et certainement dissiper certains états de conflits émotionnels qui ont pour conséquence de rompre l'équilibre physique et psychique et ainsi engendrer des tensions.

Dans la pratique des arts martiaux et du karaté bien évidemment, on recherche le perfectionnement de soi, le souci du petit détail.

Dans la pratique de l'équitation, la recherche est identique. Ce besoin de se perfectionner en améliorant chaque détail d'une technique, va permettre au fur et à mesure de se sentir plus à l'aise et d'apprécier au fil des années les différentes techniques, de les comprendre, et de se sentir progresser même en avançant dans l'âge.

Il convient bien évidemment, et nous le savons tous, de rester humbles à ce niveau-là, et d'adapter la pratique de l'une et l'autre de ces disciplines à sa propre condition physique.

Il est certain que la pratique au fil des années permet de conserver une bonne condition physique. Dans les deux cas l'un des intérêts à la poursuite de la pratique est bien évidemment d'améliorer outre la condition physique mais aussi le bon état psychique et mental que la concentration permet de maintenir, voire de développer.

La concentration est quelque chose de primordial dans les arts martiaux et monter à cheval est un travail de chaque instant.

Pour chaque situation, ou éventuellement chaque difficulté, le cavalier doit trouver et produire une solution rapide et efficace qui en soit une réponse adaptée. Il en est de même en karaté face à une situation donnée, on doit trouver une solution rapide et efficace (action, réaction).

On voit donc que dans ces deux disciplines, la concentration est indispensable.

Le besoin d'apprendre, la soif de connaissances, sont aussi des éléments que l'on retrouve dans ces deux disciplines. Il ne faut pas attendre que tout

vienne uniquement des autres mais il faut enrichir soi-même sa culture et sa propre réflexion.

Nous savons tous que la pratique d'un art martial comme le karaté, est un chemin individuel. En effet, pour progresser et se perfectionner, il faut sans cesse "s'autocritiquer". Il faut donc savoir se corriger en conséquence.

Si l'on souhaite aller de l'avant et poursuivre la pratique du karaté comme celle de l'équitation, il faut bien évidemment faire des efforts constants sinon on trouvera facilement des excuses à ses propres défauts et on risque dans ce cas de ne compter que trop sur son enseignant par exemple pour répéter les techniques.

Ce ne sont pas là des choses faciles, et nous le savons tous bien.

C'est d'ailleurs ce que l'équitation et le karaté m'ont fait ressentir depuis de nombreuses années et encore plus peut-être maintenant.

A ce sujet, je souhaite dans ce mémoire faire état d'un processus d'autoévaluation pour l'apprentissage, l'acquisition et le maintien technique, dont les katas par exemple, à l'aide d'un schéma directeur que mon Maître Jean-Luc Bricard, 7^{ème} Dan Shorinji Ryu, nous a transmis un jour pour nous permettre justement de garder ce fil conducteur fondamental et d'appliquer judicieusement les conseils qu'il nous a prodigués.

Il s'agit en l'occurrence de la "roue" (c'est ainsi que nous l'avons appelée familièrement). Je me suis aperçu que ce processus peut-être constamment utilisé aussi bien dans la pratique du karaté bien évidemment que dans celle de l'équitation.

C'est avec son accord bien sûr que je me permets de faire état à ce stade du mémoire, de ce qui est le résultat de sa propre recherche et qui est, pour moi en revanche, la résultante de son enseignement.

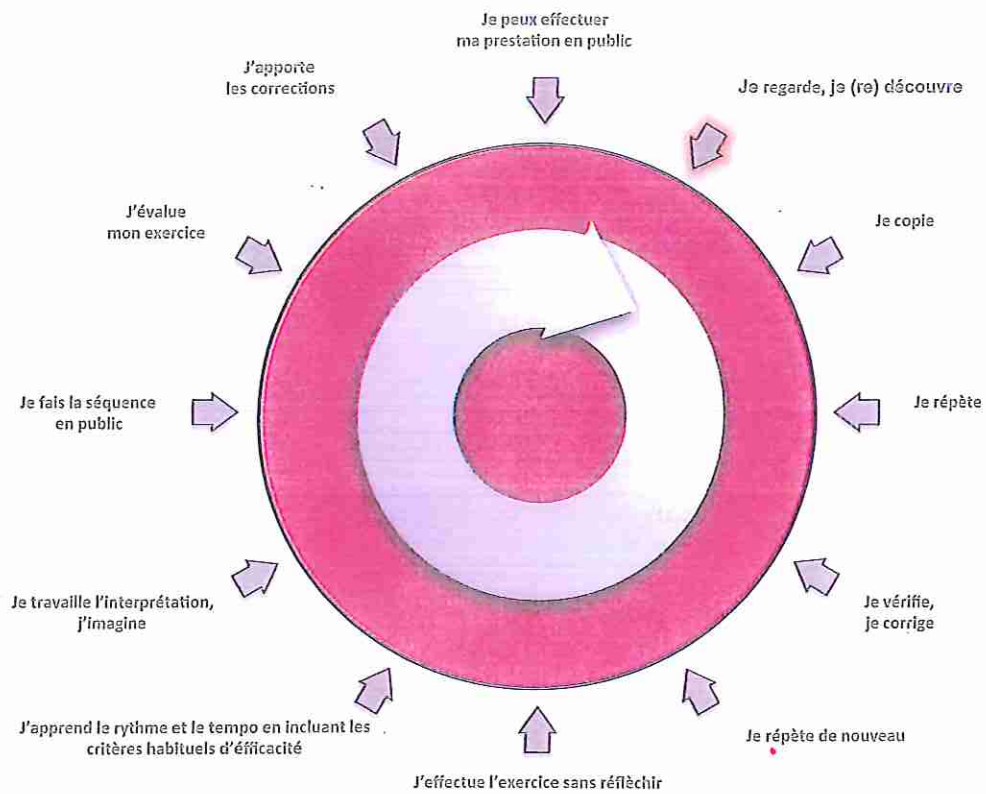
Je me suis rendu compte au fil des années que l'on peut appliquer tout à fait ce schéma à la pratique de l'équitation. Ce processus d'autoévaluation pour un kata par exemple ou d'autres techniques en karaté m'a permis aussi de mieux appréhender mes sensations dans la pratique de l'équitation.

Je laisse le lecteur prendre connaissance de ce système d'apprentissage dans un premier temps, et de perception des sensations par la suite, selon la chronologie d'avancement du schéma. Il est important de préciser que rien n'empêche de ralentir, de faire marche arrière, ou s'arrêter sur un secteur en particulier, chacun correspondant à sa propre évaluation.

Cette "roue" nous permet aussi de rester proche de la réalité et de se dire que rien n'est jamais acquis puisque sans travail et sans répétition, sans se fixer soi-même cette discipline on peut rapidement perdre le bénéfice des années de pratique.

Eu égard à ce qui précède et en cette fin de deuxième partie, je pense sincèrement que l'art équestre peut-être affilié à un art martial de par sa rigueur et ses objectifs.

**Processus d'auto évaluation dans l'apprentissage
et l'acquisition d'un schéma moteur particulier
"Le Kata"**



• **Nom du Kata :**

**Processus d'auto évaluation dans l'apprentissage
et l'acquisition d'un schéma moteur particulier
"Le Kata"**

STADE 1 (la découverte) : Correspond au moment où j'ai besoin de toute mon attention et ma concentration, je ne suis pas passif, j'ai l'esprit ouvert, je note les directions et les différentes techniques employées, je mesure la difficulté de l'exercice.

STADE 2 : Fait appel à une mémoire consciente, j'essaie de reproduire au mieux sans me bloquer, stade important qui demande un effort de mimétisme, c'est le phénomène de copie. Je m'imprègne de l'exercice.

STADE 3 : C'est le stade de l'effort personnel, ce niveau de progression demande un temps important. Ce temps est variable pour chacun, c'est un temps personnel, c'est le moment de la répétition.

STADE 4 : Le modèle de réalisation est identifié, il devient ma référence, je vais me corriger en fonction de ce modèle.

STADE 5 : Demande aussi beaucoup d'implication et de travail.

STADE 6 : Est un temps plus agréable mais où l'illusion de connaître peut naître.

STADE 7 : Est intéressant, nous commençons à sentir l'intérieur de la forme et son rapport à la réalité.

STADE 8 : Permet de comprendre l'utilité du travail effectué en amont.

STADE 9 : Met en jeu des facteurs affectifs qui pourraient nuire à la bonne réalisation de l'exercice tels que, stress, émotivité, peur de se tromper.

STADE 10 : Est l'évaluation en situation de mon travail, cette auto évaluation peut aussi être comparée pour plus d'objectivité à celle d'un tiers.

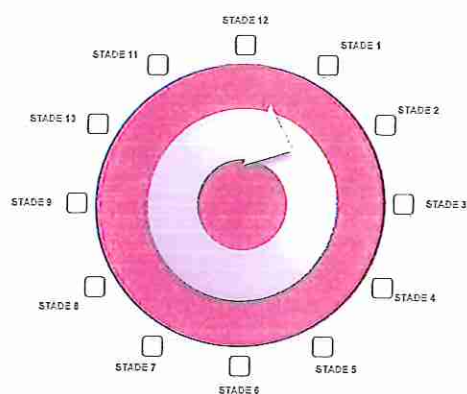
STADE 11 : Demande l'acceptation de corrections qui peuvent venir de mon analyse ou de celle du tenant de la transmission (le passeur)

STADE 12 : Est le stade terminal de l'exercice, l'objectif est atteint mais il sera utile de réactiver le processus dans le temps.

Nom de l'exercice :

Date de début de l'étude :

Où en suis je dans ma roue ?



Principaux critères de bonne réalisation

- Equilibre et stabilité
- Vitesse d'exécution
- Rythme et tempo
- Grande vigueur et rigueur d'application
- Regard et détermination

Notes et remarques :

Nom : .

Temps passé :

CONCLUSION

UNE PASSION A PARTAGER

Me voilà arrivé au terme de ce mémoire dont l'élaboration, au fil des recherches que j'ai pu effectuer, m'a permis finalement d'avoir la confirmation de ce que je ressentais depuis plusieurs années sur les points communs qui existent entre ces deux disciplines, ces deux arts, que sont le karaté et l'équitation.

Au fil des lectures que j'ai pu faire, et de la bibliographie dont je me suis inspiré, j'ai pu remarquer que ce que je ressentais n'était en fait pas si étrange que ça : vouloir rapprocher deux sports, deux activités qui à la base peuvent paraître très éloignées mais qui de par leur pratique, les réflexions et les sensations qu'ils peuvent amener, font ressortir, de façon encore plus exacerbée, les similitudes et les ressemblances que je ressentais personnellement.

Bien sûr, je n'avais pas les mêmes sensations au début que maintenant. Surtout je n'avais pas l'expérience, voire la modeste connaissance que j'ai pu acquérir au cours des années de pratique.

Je m'aperçois toutefois, que la connaissance et l'expérience que j'ai pu acquérir, reste encore limitée car, en karaté comme en équitation, rien n'est jamais fini, la progression demandant du temps, beaucoup d'implication, un effort personnel constant, et l'acceptation des corrections pour s'améliorer.

Il faut donc être passionné pour continuer et progresser.

Le Larousse définit la passion comme un état affectif intense et irraisonné qui domine quelqu'un.

Je ne pense pas que l'on puisse adapter cette définition à la pratique d'une activité sportive quelle qu'elle soit, en l'occurrence l'équitation ou le karaté, même si on les considère, à juste titre, comme des Arts.

En revanche, je pense plutôt qu'il s'agit d'un penchant vif et persistant pour une activité que l'on pratique avec plaisir, et dont on ressent qu'elle fait partie de son environnement. Dans ce cas-là, on peut dire que l'on a la passion du karaté ou la passion de l'équitation, et que l'on est pris par cette ardeur à pratiquer.

Il s'agit donc, en l'occurrence, d'une très forte attirance, d'un élan vers quelque chose qui plaît, que l'on a envie de vivre et de partager avec son entourage qu'il s'agisse de pratiquants ou pas.

Avoir une passion, c'est en réalité ressentir un intérêt très vif pour quelque chose, pour une activité sportive et artistique comme le karaté et l'équitation et avoir envie, de ce fait, de continuer et de poursuivre le plus longtemps possible ces deux disciplines pour lesquelles on consacre du temps et de l'énergie mais qui en contrepartie apportent plaisir et équilibre.

Cela ne demeure possible, dans la pratique de ces deux Arts qu'en s'imprégnant et en analysant les messages transmis par le professeur, le moniteur, le maître, en un mot, celui qui fait passer, qui sait.

En fait, en karaté comme en équitation, je pense que l'on est seul face à soi, même si on évolue avec des partenaires, le cheval en étant d'ailleurs un. En réalité, les connaissances que l'on acquiert ensemble, permettent finalement de mieux se connaître soi-même.

Bien évidemment, les arts martiaux sont excellents pour le développement des fonctions physiques du corps humain mais ils véhiculent aussi un code moral, des valeurs et un état d'esprit très proche de l'art équestre et de ses composantes.

Dans ces deux disciplines, il y a un principe identique c'est le respect : le respect de celui qui sait, le respect des autres, de soi-même, le respect du cheval.

Ce que je souhaitais enfin faire partager par cette étude, est qu'en karaté comme en équitation, leur pratique n'est pas une fin en soi mais quelque chose, un état d'esprit qui guide nos actes. Le but n'est pas toujours ce que l'on doit atteindre mais plus un objectif qui nous motive, un phare qui guide notre route.



BIBLIOGRAPHIE

L'ART EQUESTRE : Encyclopédie Universalis (articles choisis)

L'ECOLE DES CENTAURES : Rocher – Collection Cheval (articles choisis)

L'EQUITATION, UN ART MARTIAL : Blog Multithématique sur l'équitation

LE CHEVAL AU JAPON : Vivre le Japon.com

LE BAJUTSU : MC MAG (La culture au galop)

EXTRAITS CHOISIS SUR LE YOSEIKAN BATJUTSU : Sensei Hiroo Mochizuki

LA VOIE DE LA MAIN NUE (extraits) : Sensei Kenei Mabuni

KARATE-DO, ma voie, ma vie (extraits) : Sensei Gichin Funakoshi

ART MARTIAL ET CHEVAL : Sud-Ouest.fr (articles choisis)-

❏ ❏ ❏ ❏