



# AFAMA-Défense



<http://www.afama.be> & <http://www.imaf-wb.be>

ASSOCIATION FRANCOPHONE D'ARTS MARTIAUX AFFINITAIRES D'AUTODEFENSE  
& DISCIPLINES ASSOCIEES

## 1. OBJET DE L'ASSOCIATION

L'Association Francophone d'Arts Martiaux Affinitaires d'Autodéfense & Disciplines Associées, en abrégé « AFAMA » ou « AFAMA-Défense », constitue la branche et l'ensemble des disciplines affinitaires aux grandes Ecoles classiques de Karaté<sup>1</sup> (comme le *Shôtôkan*, *Shito-Ryu*, *Wado-Ryu* et *Goju-Ryu*...) en tant qu'art martial, sport ou technique de défense, et a pour objet la pratique de disciplines semblables au Karaté dans l'esprit « Goshin »<sup>2</sup> quel que soit le style pratiqué et les systèmes de compétition corrélatifs à ces disciplines à l'exclusion de ceux portant volontairement atteintes à l'intégrité des pratiquants, générant et visant en conséquence la seule dynamique globale d'assurer le développement de la personne humaine tant du point de vue physique que mental.

## 2. LA REFERENCE AU « KARATE »<sup>3</sup>

### 1°) Historique

Le Karaté est aujourd'hui un des arts martiaux les plus populaires au monde. L'histoire du Karaté commence il y a quelques siècles dans une petite île de l'Océan Pacifique, l'île d'Okinawa. De ce fait, Okinawa fait partie des quelques lieux mythiques, comme le célèbre temple bouddhiste de Shaolin construit au V<sup>e</sup> siècle, par lesquels passe l'histoire de la plupart des Arts Martiaux.

<sup>1</sup> Comme développé au point 2. « La référence au Karaté » exprimant les différentes facettes de cette discipline comme fondement référentiel pour l'AFAMA & DA.

<sup>2</sup> Comme précisé au point 3. « Les dynamiques affinitaires au Karaté ».

<sup>3</sup> H. NISHIYAMA & R. C. BROWN, *Karate, the art of "empty hand" fighting*, Tokyo, Charles E. Tuttle Company, pp. 12-21. · K. TOKITSU, *La voie du karaté, Pour une théorie des arts martiaux japonais*, Paris, Coll. Points-Sagesse (Sa 51), Seuil, pp. 26. 28. · R. HABERSETZER, *Karaté*, Coll. Marabout, Verviers, Marabout, 1978, pp. 7-11

A la différence du Jûdô et de l'Aikidô, le Karaté ne fut jamais l'œuvre d'un seul homme, mais celle de plusieurs générations de maîtres et de disciples, au travers de **multiples écoles et styles originaux** qui conservent aujourd'hui encore, leurs caractéristiques propres, bien qu'évoluant au fil du temps par les points de vue successifs des différents maîtres qui les constituent respectivement.

Les techniques traditionnelles du Karaté sont destinées à assurer une efficacité totale dans toutes les formes de combat possibles, utilisant de manière rationnelle l'ensemble des possibilités que lui offre le corps humain en matière d'**autodéfense**. Si les styles anciens ont développé parallèlement une panoplie très éclectique de **techniques d'esquives, de saisies, de luxations, de projections et de strangulations**, tout à fait caractéristiques d'une recherche d'efficacité intégrale, les styles modernes, d'autre part, ont privilégié davantage les **techniques de blocages et de percussions**. Toutefois, cette distinction demeure caricaturale dans la mesure où de part et d'autre des interactions sont perceptibles, et de surcroît, **le nombre total de styles de Karaté aujourd'hui doit largement dépasser le millier**, ce qui par conséquent, rend toute théorie globale impossible.

## 2°) Une technique de combat

Le Karaté est une **technique de combat à mains nues** dont le but est de donner au pratiquant la possibilité de vaincre d'une manière quasi certaine un ennemi dans un combat réel. C'est l'art martial de base puisqu'il apprend à se défendre avec les seules armes que l'homme possède à la naissance : *poings, mains, genoux, pieds, ...* C'est ce que rappelle d'ailleurs le nom même de cette technique, puisque «*kara*» signifie «*vide*» et «*te*», «*main*». C'est une méthode de combat sans arme.

Cette technique, utilisant les possibilités naturelles du corps humain, est une **véritable science des coups frappés sur les points vitaux de l'adversaire**.

En combat, au cours de l'entraînement, ce qui importe, c'est la qualité de la **domination de soi-même et de l'adversaire : la maîtrise d'une situation par le contrôle de ses émotions et de sa technique**. Le critère n'est donc pas à l'extérieur, le geste décisif n'est pas dû au hasard, mais provoqué, qui du même coup, peut être **parfaitement contrôlé**.

***"Les maîtres répètent que le Karaté ne comporte aucune première attaque. Cela signifie que le karatéka ne prend jamais l'initiative du combat. Il est rigoureusement interdit de se servir à la légère des techniques du Karaté."***  
Ce ne serait pas une exagération que de dire que cette petite phrase contient **l'âme et le principe fondamental du Karaté**.

### 3°) Une méthode de self-défense

Comme le développe Maître NISHIYAMA - Ceinture Noire 9<sup>ème</sup> DAN, pionnier du Karaté - dans son livre, Karate, the art of "empty hand" fighting : « *le Karaté en tant que méthode de self-défense possède une histoire de plusieurs centaines d'années. Il permet aux personnes le pratiquant après un certain temps d'être préparées physiquement et psychologiquement à se défendre avec succès contre n'importe quel agresseur potentiel.* »

### 4°) Un sport de compétition

On peut regretter ou soutenir cette évolution vers le sport, mais c'est l'aspect, avec l'organisation des rencontres fédérales, nationales et internationales de plus en plus fréquentes et l'émulation qui en découle, qui constitue la vitrine du Karaté moderne.

### 5°) Une Voie martiale

Le sport est une face du Karaté qui en explique la survie, mais il n'est pas la seule raison à cela. Il y a aussi le Karaté-dô, le suffixe dô (= la "voie") rappelant qu'il est aussi un chemin vers un état mental supérieur que recherchent philosophes et mystiques de tous les temps. Cet aspect spirituel n'est pas le moins passionnant. D'art de guerre, le Karaté est devenu un **moyen de développement de l'homme tant au point de vue physique que mental**, une voie de la perfection de la nature humaine à une pratique martiale adaptée à notre époque.

Le Karaté est aussi un entraînement de base destiné à redonner à l'homme un esprit clair, simple et pur. Il cherche à rendre à l'homme cette sérénité qui, seule, peut lui donner confiance et maîtrise de soi en toute circonstance. Celle-ci ne peut être retrouvée que par un état d'esprit qualifié de "vide" : c'est le deuxième sens de «kara», qui ne veut pas seulement dire vide de toute arme, mais aussi **vide de toute intention mauvaise ou orgueilleuse**.

Contrairement à ce qu'il semble donc à première vue, le Karaté ne développe pas le sens guerrier, martial, mais **enseigne la mesure, l'humilité, le respect de la vie** ; c'est le sens de tous les arts du Budô (= "Voie martiale" : méthodes de combat destinées à permettre l'accès à un état mental supérieur). Ce n'est là qu'une contradiction apparente. La technique n'est rien sans l'esprit.

Bien des Occidentaux sont attirés par cet aspect du Karaté. Pour eux, le vrai but, le seul qui en vaille la peine, est la **victoire sur eux-mêmes, sur leur peur ou leur orgueil, leur mesquinerie ou leur intolérance à l'égard des autres**.

Autrement dit, en tant qu'art de vivre, principe de bien-être, on pourrait résumer en 5 voies les principes d'éducation du Karaté : développement positif du caractère par une plus grande confiance en soi - travail de sincérité - apprentissage à l'effort - sens de la discipline - maîtrise de soi.

## 6°) Une culture physique

Le Karaté est enfin un moyen plaisant pour développer ou conserver la santé et la forme physique. Nombreux sont les pratiquants qui n'ont pas d'autre ambition. C'est une culture physique très complète, faisant travailler harmonieusement tous les muscles, développant la souplesse comme la résistance, redressant une colonne vertébrale mise à rude épreuve par le travail quotidien.

Ainsi en tant qu'art physique, le Karaté est fortement dynamique développe un usage équilibré d'un grand nombre de muscles du corps. Il est dès lors un excellent exercice de développement de la coordination et de l'agilité.

## 3. LES DYNAMIQUES « AFFINITAIRES » AU KARATE

Philosophie générale et optiques de la Commission des Grades

Dénominateur commun : dynamique d'autodéfense dans la philosophie que véhicule le « Go Shin » ainsi que du projet éducatif, de la mentalité et de l'éthique corrélatifs qui en découlent.<sup>4</sup>

- Dynamique « Goshin-Jitsu » = option « self-défense » à mains nues et avec armes favorisant les techniques de clés et de projection, tout en incluant la percussion.
- Dynamique « Goshindô » & DA = option « voie martiale » d'autodéfense à mains nues et avec armes (Ko-budô) & Disciplines Associées favorisant la percussion.

The image shows the Japanese kanji characters for 'Goshin' (剛心), which translates to 'firm heart' or 'strong heart'. The characters are written in a bold, black, calligraphic style.

<sup>4</sup> Par conséquent, les disciplines de « close combat / sport de combat » et associées ne peuvent être intégrées à cette dynamique ainsi que toute méthode dite de self-défense utilisant des techniques offensives de manière délibérée développant l'agressivité et provoquant la surenchère dans une situation de crise.

⇒ Une seule Commission Technique et Grades AFAMA « Goshindô - Goshin-Jitsu » : un dénominateur commun, un même tronc, le « Goshin » aux critères techniques définis au point 7 et deux branches, deux numérateurs aux accents différents : « Jitsu » & « Dô ».

### 1) Visée du Goshin-Jitsu

Le mot « goshin » est composé de « go », traduit par « protéger » ou « défendre », et « shin », est traduit par « corps », « soi » ; « homme ».

Jitsu signifie « technique » ou « méthode ». La traduction de « goshin-jitsu » est donc « *l'ensemble des techniques d'autodéfense (ou de défense) de l'homme* ».

En Goshin-Jitsu, l'important est la sécurité absolue. Le but fondamental est de se protéger, de se sauvegarder. Il est présupposé que l'adversaire pourrait vouloir blesser gravement voire mortellement ; au cours de l'entraînement, une importance primordiale doit être attachée dès lors à la défense. Les attaques aux points vitaux et, par conséquent, les défenses des points vitaux sont essentielles au cours des entraînements. Toutes les parties faibles ou les points vitaux du corps humain peuvent être l'objet d'attaques, l'entraînement comprend donc leur protection, qui doit être développée par la diversité des techniques de défense et de parade. Cette pensée en Goshin-Jitsu caractérise la direction de l'entraînement et donne l'orientation de la progression vers un certain type de perfection. Me. Nango dit à ce sujet : « *Dans le Budô qui se réalise sous forme de Goshin-Jitsu, il s'agit de la vie, c'est-à-dire essentiellement de la victoire ou de la défaite vitale, la pensée que la défaite signifie la mort comme étant tout à fait possible.* »<sup>5</sup>

Toutefois, la self-défense, aussi dénommée autodéfense ou défense personnelle à distance et rapprochée, s'inscrit dans le cadre législatif de la légitime défense. La réponse doit donc toujours être proportionnelle à l'importance de l'agression ; c'est la base juridique sur laquelle la plupart des pays ont développé leur législation en la matière à laquelle l'AFAMA se réfère.

### 2) Distinction entre « Goshin-Jitsu » & « Goshindô »

Le mot « jitsu » ne rend pas compte de l'aspect constitutif du **Budô** : celui-ci est pluridimensionnel et s'étend en profondeur, recouvrant divers aspects des arts martiaux aussi bien que des arts de la vie. Il vise l'épanouissement des capacités humaines dans une grande diversité de domaine. Ceci est bien exprimé

---

<sup>5</sup> NANGO Tsugumasa, Maître de Karaté contemporain – Budô no riron (La théorie du Budô)

par la notion de « dô ». Il ne s'agit plus d'un simple ensemble de techniques : le « dô » conduit à la profondeur sous l'expression technique, il est pluridimensionnel dans sa composition structurelle.

Pour ce faire, on ne peut parvenir à établir une méthode de progression sans en avoir éclairci la structure. On peut dégager concrètement trois dimensions en analysant le **Budô** tel qu'il se pratique **en tant que « Goshindô »**.

- Premièrement, les techniques du corps de défense (*d'une part, les techniques formelles indiquant la forme particulière des coups de poing et des coups de pied, ou celle des blocages, des déplacements, des saisies, des chutes, et d'autre part, les techniques considérées du point de vue de l'acquisition de la force, facteur d'efficacité*).
- Deuxièmement, la dimension constituée par le « maai » (*traduit partiellement par le mot « distance »*) et le « hyoshi » (*traduit partiellement par le mot « cadence »*);
- Et troisièmement, le « yomi » (*le fait de prévoir l'agresseur ou les adversaires*).<sup>6</sup>

**La structure du Budô à mains nues est une intégration simultanée et dynamique de ces trois composantes.** Si une seule manque, le Budô à mains nues ne se réalisera pas ; toutes trois sont interdépendantes, et s'interpénètrent. Aucune n'est valable sans l'appui des deux autres. Chaque composante présuppose toutes les autres.

A la surface de ce phénomène, on trouve **l'expression corporelle des techniques d'autodéfense.** Cette dimension est la plus directement observable et demeure le **point commun entre « Goshin-Jitsu » et « Goshindô »**, et avec également la pratique sportive de l'art du combat. **Il faut donc distinguer fondamentalement, l'apprentissage et l'expression des techniques corporelles comme un apprentissage unidimensionnel celui de la self-défense (Goshin-Jitsu) intégrant par ce biais un projet éducatif et formatif du pratiquant, de celui de l'utilisation de ces techniques dans un sens qui dépasse cet apprentissage en tant que Budô (Goshindô).**

La pratique sportive ainsi que le Goshin-Jitsu peuvent tendre toutefois d'une certaine manière vers la deuxième dimension du Goshindô sous l'angle de l'étude de stratégies de défenses absolues ou sportives et d'attaques et contre-attaques en compétition, et également esquisser la troisième dimension en cherchant par exemple à capter la volonté d'un agresseur, mais en tout cas pas pleinement, car la

---

<sup>6</sup> On lira avec intérêt à cet égard K. TOKITSU, *La voie du karaté, Pour une théorie des arts martiaux japonais*, Paris, Coll. Points-Sagesse (Sa 51), Seuil, 181 p. ainsi que du même auteur, *Budô, le ki et le sens du combat*, Méolans-Revel, DésIris, 2000, 116 p et *La recherche du ki dans le combat*, Méolans-Revel, DésIris, 2004, 155 p.

dimension de « yomi » s'étend jusqu'à des domaines plutôt mystiques et religieux que rationnels, notamment aux états mentaux métapsychiques recherchés dans certaines religions.

Cependant, il ne s'agit nullement d'un jugement de valeur entre le **Goshin-Jitsu** et le **Goshindô**, mais d'une précision quant à leur objectif respectif caractérisant l'orientation de la pratique : d'une part, la recherche d'efficacité en autodéfense de manière absolue par l'entraînement de techniques contrôlées les mieux adaptées possibles (**Goshin-Jitsu**) dans une préservation et une protection maximales du pratiquant, et d'autre part la recherche d'efficacité martiale intégrant des composantes qui la dépassent (**Goshindô**).

### 3) La pratique des armes

« Kobudô » signifie littéralement « Art martial ancien » mais également « Art d'un comportement spirituel vis-à-vis du combat ».

Le Kobudô le plus connu est sans nul doute celui d'Okinawa : ses techniques sont fortement imprégnées du Karaté. Le Kobudo d'Okinawa a connu une évolution parallèle au Karaté.

Même si le Kobudo et le Karaté sont deux arts martiaux distincts, l'étude du Kobudo est grandement facilitée pour un karatéka. Les positions, les exercices, les termes, les passages de grades, les couleurs de ceintures, sont très similaires, voire identiques pour certains. L'esprit et la finalité restant bien sûr les mêmes. Comme le dit Me. Chinen<sup>7</sup> avec humour : « *ajouter au Karaté l'entraînement aux armes s'apparente au fait de manger avec les mains puis d'apprendre à utiliser des baguettes* ».

## 4. ADHESION & FONCTIONNEMENT – AFAMA – DEFENSE

La Commission d'Admission constituée du Comité Directeur, des membres effectifs, invités et assistants de l'AFAMA. Le Comité Directeur, c'est-à-dire le Président, Monsieur Vincent LEDUC, le Vice-Président, Monsieur Hervé MICHAUX, et le Directeur Technique Principal de la Commission des Grades, Monsieur Richard PROSPERO se réserve le droit d'accepter ou de refuser une

<sup>7</sup> Actuellement 9<sup>ème</sup> Dan HANSHI de KARATE-DO et 8<sup>ème</sup> Dan de KOBUDO, il suit l'enseignement en Karaté Shorin Ryu de Maître Katsuya MIYAHIRA 10<sup>ème</sup> Dan, descendant direct des Maîtres CHIBANA et MOTOBU.

inscription personnelle ou collective si le candidat ou le groupement ou encore la discipline pratiquée ne présente pas toutes les garanties de probité indispensables au crédit, au label de qualité, à la réputation ainsi qu'au bon fonctionnement de l'Association.

Le Comité Directeur de l'AFAMA constitué des personnes sus-mentionnées est garant du sérieux et de la qualité technique des arts martiaux affinitaires<sup>8</sup> de l'AFAMA-Défense sein ainsi que du respect des statuts et du règlement d'ordre intérieur sous peine d'exclusion.

## 5. CRITERES D'ADMISSION - AFAMA & DA

1°) Styles et/ou Ecoles de Karaté ou associés comme « pratique de percussion » intégrant une dynamique corporelle (TaiChi par ex.) ou exprimant une technique personnalisée par rapport aux grands groupements modernes de Karaté de styles Shôtô, Shito, Wado, Goju, et dans la dynamique, la mentalité, l'éthique et l'objectif du « Goshindô »

A titre d'exemples : TOKITSU-RYU JISEIDO (K. Tokitsu) · KARATE-JITSU · KARATE-TAICHI ou TAICHI MARTIAL · KARATE SHITO RYU SUN ATE · le KENPO KARATE (ED PARKER'S AMERICAN KENPO, ...)

2°) Arts martiaux et/ou techniques/sports de combat de percussions contrôlées incluant par ailleurs des techniques de blocages, d'esquives, de saisies, de luxations, de projections et d'immobilisations structurées en méthode d'autodéfense dans la dynamique, la mentalité, l'éthique et l'objectif du « Goshin-Jitsu »

A titre d'exemples : le KARATE-JITSU · le TAI-JITSU · le GOSHIN JITSU DUAL SYSTEM · ...

3°) Ecoles d'armes dans le cadre strict de la dynamique, de l'éthique et de la mentalité du « Goshin-Jitsu » (Techniques d'autodéfense) et du « Goshindô » (Kobudô et pratiques associées)

<sup>8</sup> Les Directeurs Techniques, les professeurs et membres (ou clubs) des Ecoles et/ou styles composant l'AFAMA sont des membres adhérents de l'Association.



## 6. DEONTOLOGIE

L'enseignement dans la dynamique de l'AFAMA, et donc de « l'esprit Goshin », exige que les professeurs possèdent certaines qualités éthiques, répondant à un certain profil, et ce, afin d'éviter, dans la mesure du possible, d'observer dans le chef de leurs élèves, des déviances, une mentalité, des comportements, en opposition avec la vie sociale et légale.

Il faut en effet être conscient que la grosse majorité des élèves copient leur professeur, tant à l'entraînement que dans sa vie privée et professionnelle. Il devient vite, surtout pour les plus jeunes, un modèle, qu'il le veuille ou non. A ce titre, il ne peut décevoir ses élèves, ni introduire dans la société des personnes dotées de possibilités de nuire à autrui. Il ne peut former des élèves qui risquent d'avoir maille à partie avec la justice, car cela nuit non seulement à autrui, à la morale sociale, mais aussi au club, qui se verra montré en épingle par les médias et la justice. Ce type de dérapage causerait enfin, un préjudice à l'Ecole, à la Fédération ainsi qu'à la discipline pratiquée. Ce qui signifie que le rôle du professeur ne s'arrête pas à l'enseignement des techniques, mais qu'il doit avoir un impact positif sur le psychisme de ses élèves, et que sa mission ne prend pas fin à la porte de la salle, mais qu'il doit rester attentif à la vie hors de l'entraînement qu'il dirige, et intervenir le cas échéant, lorsqu'il constate des erreurs de comportement.

Le professeur a donc comme tout enseignant une tâche éducative, il est en quelque sorte un guide. Notons au passage que c'est une tâche fort honorable, et que loin de voir cela comme une contrainte pour sa propre vie, il doit être heureux quant au fait d'avoir des élèves, car il est invité à y voir l'occasion de remises en question continues et d'évolution constante pour son propre cheminement. Il y a donc une réciprocité bénéfique, un échange bienfaisant entre professeur et élève, pour l'un comme pour l'autre. A l'enseignant d'en prendre pleinement conscience, car il en résultera un plaisir grand... d'enseigner !

Dans cette réalité, le professeur cultivera l'humilité, car s'il est beau de participer à l'éducation, à l'évolution d'autrui, combien aussi ce défi est-il

gigantesque. La progression dans les grades doit s'accompagner d'un dénuement progressif de tout orgueil, de toute vantardise.

Ainsi donc, pour mener sa mission à bonne fin, il est indéniable que le professeur doit posséder un certain nombre de qualités :

- 1°) Etre un homme - ou une femme - à l'aise dans la société, conscient de l'importance des valeurs morales, possédant une culture générale ou sociale certaine.
- 2°) S'accepter, comme tout pratiquant, en tant qu'être en évolution, et ce, aussi bien sur le plan technique que mental et spirituel, s'il veut continuer à cheminer.
- 3°) Cultiver l'humilité, la modestie, la modération, éviter le triomphalisme en général.
- 4°) Etre digne, ne pas s'abaisser, ni se croire infiniment supérieur, c'est-à-dire ne pas se faire passer pour un « dieu ».
- 5°) Etre conscient de sa tâche éducative, et à ce titre, essayer d'être le plus équilibré possible, et savoir en tous cas, maîtriser ses périodes de perturbation.
- 6°) Avoir le sens des responsabilités, savoir les assumer, rechercher les difficultés techniques en se remettant sans cesse en question.
- 7°) Etre exigeant pour les autres, mais surtout pour soi-même. Réaliser ce qu'on impose aux élèves, et même davantage.
- 8°) Bannir absolument de son langage toute critique agressant personnellement d'autres professeurs, bien que l'on puisse ne pas être d'accord avec eux et émettre des appréciations sur leur pratique.
- 9°) Etre discret, tout en étant attentif et sociable.
- 10°) Etre sincère et honnête. Refuser l'intrigue.
- 11°) Posséder du courage moral en conservant sang-froid et maîtrise de soi. Avoir le courage de ses opinions et de ses paroles.

12°) Se distinguer par sa courtoisie, son tact et sa distinction.

13°) S'exprimer avec clarté et correction.

14°) Enfin, s'efforcer d'avoir, dans sa salle, une tenue correcte.

15°) Etre loyal envers l'AFAMA et respecter les statuts et le règlement d'ordre intérieur de l'Association.

Les qualités éthiques sont tout aussi essentielles à notre sens que les qualités techniques. De surcroît, et ce malheureusement, les qualités morales ne peuvent faire, dans l'état actuel des choses, l'objet d'une appréciation lors des passages de grades. Seuls les professeurs actuels peuvent en tenir compte lorsqu'ils délivrent des grades : en conséquence, leur est faite, une confiance tant morale que technique.

