



***Projet de Film Documentaire 52'***

*Tous droits réservés IDDN Genève*



## ***Projet de Film Documentaire 52'***

### **Le Sujet**

---

Les arts martiaux fascinent l'Occident depuis un demi-siècle.

Les pratiques guerrières millénaires sont devenues disciplines sportives puis, depuis quelques années, ce sont les fondements spirituels même de ces arts qui semblent attirer nos sociétés modernes.

Déstabilisé par un environnement aseptisé, l'homme d'aujourd'hui se projette dans une véritable quête de sa propre identité.  
Un retour aux sources que permet la pratique d'arts martiaux.

"Do, la Voie du Sacré" se propose d'approcher ce mariage hors-normes entre des cultures ancestrales et notre monde actuel...



## ***Projet de Film Documentaire 52'***

### **Synopsis**

---

#### ***Préambule***

Longtemps les arts martiaux furent appréhendés comme étant de simples techniques de combat, des performances physiques.

Toutefois, depuis quelques années, l'approche de ces arts sacrés connaît un certain retournement de situation : de plus en plus, les pratiquants occidentaux s'intéressent à leur culture originelle, à leur rapport au sacré, aux philosophies et religions asiatiques, telle le zen.

Phénomène de mode, renversement de tendance, ou réel besoin de retour aux sources, au Sacré qui a disparu de nos sociétés modernes ?

Les techniques de combat d'origine asiatique firent leur apparition "grand public" en France durant la seconde moitié du XXème siècle.

Au début simple phénomène culturel, voire "exotique", ces techniques séculaires, rapidement connues sous le nom d'arts martiaux, sont devenues aujourd'hui un phénomène nettement plus social, se développant sous de multiples disciplines et drainant un nombre toujours plus important de pratiquants (on en compterait près d'un million en France.)

C'est véritablement dans les années 70 que les arts martiaux explosent en Occident, notamment par le biais du cinéma asiatique et son représentant le plus célèbre, Bruce Lee.

Les années 70 furent également le ferment de la révolution culturelle, d'une volonté de retour aux sources, à la nature, par opposition au cadre rigide du développement cartésien et désacralisé des sociétés Occidentales.

Du statut de pratiques guerrières ancestrales, qui auraient pu disparaître car devenues inadéquates, obsolètes, la modernité a finalement happé les arts martiaux, se les réappropriant en les adaptant au contexte actuel. Et en leur donnant un sens nouveau : phénomène de mode, pratique sportive, étude du geste et des figures, recherche d'efficacité, auto-défense, chorégraphie... mais aussi, et ce plus récemment : spiritualité, gestion des liens du corps et de l'esprit au sein de la nature, religiosité, philosophie, rites initiatiques...

Nous assistons donc aujourd'hui une véritable "renaissance" des arts martiaux.

Pour comprendre l'engouement rapide de l'Occident pour des arts guerriers en provenance de cultures si différentes, qui privilégient l'osmose du corps et de l'esprit et le rapport au cosmos, au détriment du matériel, de la science et des apparences... il faut remonter aux sources-même de ces arts martiaux, percevoir leur genèse et leur développement. Il faut s'imprégner du mode de vie, du contexte culturel, social et historique d'où ils proviennent.

### ***Petits rappels historiques***

Les premiers arts martiaux apparurent en Inde il y a plus de 2000 ans, avec le Kalaripayat (de *kalari*, lieu d'entraînement et de prière, et *payat*, art de la guerre), art qui associait l'entraînement ainsi que l'enseignement de la médecine, notamment la connaissance du corps humain et de ses points vulnérables.

C'est toutefois en Chine que se développèrent différentes formes d'arts martiaux initiales, notamment à partir du Vème siècle, avec le célèbre temple de Shaolin, sous l'impulsion d'un moine bouddhiste venant d'Inde, Boddhidharma.

L'enseignement des moines de Shaolin devint une référence qui rayonna non seulement en Chine, mais également en Corée et au Japon : de nombreux disciples venaient s'y initier aux arts de la guerre et de la sagesse, pour ensuite repartir les développer chez eux.

Au fil des siècles, de nombreuses disciplines s'y forgèrent, pour aboutir à l'âge d'or du célèbre Kung Fu au XVIIème siècle.

Le développement des arts martiaux en Chine fut, de tout temps, fortement lié à la philosophie, notamment par le biais de deux courants principaux :

- Le confucianisme est initié par Confucius il y a deux mille cinq cent ans. Sa philosophie est qu'en se cultivant, le sage diffuse autour de lui un principe d'ordre qu'il étend à son entourage et, de personne en personne, se propage à l'univers entier.

- Lao-Tseu a fondé le Taoïsme au Vème siècle avant J.C. Il cultivait l'humilité et la vertu. Le tao (la voie...) est, selon lui, la manière d'atteindre le bonheur en suivant l'exemple de la nature. Il est inutile de s'inquiéter, toutes les réponses se trouvent autour de nous, il suffit d'observer pour comprendre... en utilisant le non-agir.

Dans l'esprit occidental, le Japon reste le ferment du développement de nombreux arts martiaux "modernes" et de légendes afférentes. Pays de féodalité, de castes fermées et de multiples guerres au cours de son histoire, c'est à partir du XIIème siècle que naquit le véritable art du combat japonais.

Les guerriers *bushis* (ou samouraïs) développèrent de nombreuses techniques de combats, armées ou à main nue, d'une grande efficacité.

Il existait alors deux grands courants de disciplines martiales : les *Bujutsu*, s'intéressant en premier lieu aux techniques guerrières et à leur maîtrise parfaite, et les *Budo*, davantage axés sur le travail sur soi, sur le mental.

Les samouraïs occupent une place prépondérante dans l'histoire du Japon, tant au niveau de la qualité de leurs techniques que de leur philosophie, et ce sur plusieurs siècles de guerres.

Lors des périodes d'accalmie, du XVème au XVIIème siècles, les *bushis*, désœuvrés, créèrent leurs propres écoles, devenant des maîtres d'armes et propageant leur savoir à leurs disciples, selon des rituels sacrés et secrets, organisant des joutes publiques, ...

Avec l'arrivée de nouvelles formes guerrières, des armes à feu et des canons, les samouraïs perdirent peu à peu de leur importance, n'ayant plus de raison d'être.

### ***La redécouverte des arts sacrés***

Ce n'est qu'à compter de la seconde moitié du XIXème siècle que le Japon redécouvre les arts martiaux et tend à leur redonner vie, sous une forme qui se veut beaucoup plus universelle.

S'inspirant du courant bushi du *Budo* (*Do* signifiant "la Voie" en japonais), différentes disciplines vont ainsi prendre le devant de la scène jusqu'à s'exporter facilement en Occident, notamment :

- le Judo ("la Voie du principe") de Jigoro Kano ;
- le Karatédo ("la Voie du combat sans arme") de Gichin Funakoshi ;
- l'Aïkido ("la Voie de l'harmonie de son énergie/esprit avec l'univers" ou encore, "la Voie du Zen en mouvement") de Morihei Ushiba.

L'adepte du *Do* se doit de s'harmoniser avec la nature. Son entraînement quotidien tend vers un idéal de comportement humain qui, à son tour, élève l'individu et, par conséquent, la société dans laquelle il vit.

L'objectif culturel du *Do* est de permettre à un individu d'être simplement lui-même, et de bénéficier ainsi de contacts fructueux avec son prochain.

A travers une expérience personnelle intense, l'adepte du *Do* doit rechercher une compréhension de la vie dans sa globalité, car les formes en *Do* encouragent une attitude envers la vie qui va du particulier à l'absolu.

Cette redécouverte du *Do* au Japon du début du XXème siècle va en réalité puiser ses sources au cœur de la tradition orientale, à savoir le *Ki* au Japon (*Qi* en Chine).

Le *Ki* désigne l'énergie interne et externe que l'homme peut apprendre à contrôler.

Cette énergie serait beaucoup plus efficace que la simple force musculaire, et se retrouverait concentrée en un seul point du corps humain, juste en dessous du nombril (le *Hara*). Maîtriser son *Ki* permet de se maîtriser dans cosmos.

Ainsi, lorsque Jigoro Kano plonge dans les techniques passées du *Do*, en créant le Judo, il veut redonner leurs lettres de noblesse aux techniques guerrières des ancêtres, et relancer le concept consistant à utiliser rationnellement son énergie (*Ki*), mais également celle de l'adversaire. Le but est d'obtenir dans chaque geste le maximum d'efficacité. Il s'agit moins de vaincre l'adversaire que de se vaincre soi-même, en triomphant de ses propres limites par la discipline du corps et de l'esprit

Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido, renforcera cette philosophie en envisageant sa discipline tant pratique mystique que système de défense.

L'Aïkido est pour lui une voie divine, permettant à l'homme de communier avec la nature entière, et l'art du combat n'a pour seul but que d'apprendre aux hommes l'amour universel.

Le *Do* est donc un véritable principe, tant spirituel que social : toute action est indissociable de son contexte, car chaque chose, chaque geste, chaque élément fait partie d'un tout, l'univers, et en est indissociable.

Ainsi, en Asie, la nature n'a-t-elle jamais été déspiritualisée comme c'est le cas en Occident : elle fait partie d'une vision globale de la vie.

La nature Est le Sacré.

### ***Les arts martiaux à la conquête de l'Occident***

Aussi peut-on s'interroger sur le récent engouement de l'Occident pour ces arts martiaux, si éloignés de son mode de fonctionnement moderne, machiniste, scientifique.

Cet intérêt revêt plusieurs forme, et il a évolué au fil du temps, depuis les années 50, passant de l'attrait pour l'aspect "physique" de ces disciplines à un intérêt nettement plus axé sur leur aspect spirituel.

### *Efficacité Physique*

Bien sûr, il y a avant tout la fascination pour l'efficacité physique que dégagent les arts martiaux : la maîtrise totale de soi, de son corps, pour atteindre son but : vaincre son adversaire, être le meilleur.

Par là, les pratiques guerrières ancestrales ont rapidement et aisément été transformées en activités et compétitions sportives.

D'une certaine manière, en combat comme en sport, il s'agit d'un duel, l'objectif à atteindre étant la victoire sur l'autre.

La pratique sportive des arts martiaux est l'une des plus grandes des motivations actuelles.

La chorégraphie, la beauté du geste et des figures, les chorégraphies esthétisantes et autres *katas* participent aussi à cet attrait "physique".

Il y a également, toujours dans le domaine de l'intérêt physique, la capacité à se défendre des attaques extérieures, l'autodéfense, qui demeure l'une des grandes motivations des Occidentaux souhaitant pratiquer les arts martiaux. C'est notamment le but initial de beaucoup des débutants qui veulent s'orienter vers les sports de combat...

Enfin, il ne faut pas oublier que dans nos sociétés Occidentales, le culte du paraître s'est fortement imposé ces dernières années.

L'image extérieure de soi, du corps, se veut de plus en plus idéalisée.

En ce sens, les arts martiaux et leur maîtrise motrice font figure d'outil formidable pour mettre en avant son corps.

### *Principe de vie -sociale- et spiritualité*

Toutefois, le seul intérêt pour l'aspect "physique" que dégagent les arts martiaux resterait fort réducteur vis-à-vis de l'universalité que ceux-ci sous-entendent.

"Un esprit sain dans un corps sain"

En effet, en Asie, la vision de l'homme et de son corps est globale, elle ne cherche pas à isoler l'individu en tant que simple sujet.

L'être humain, son corps tant que son esprit, ainsi que la nature qui l'entoure, sont partie intégrante d'un tout, l'univers. L'un ne peut aller sans l'autre.

C'est pour cette raison que technique, corps et esprit sont aussi fortement soudés, et ce dans l'ensemble des disciplines martiales.

Aussi, depuis quelques années, les pratiquants Occidentaux se tournent de plus en plus vers la source même des disciplines martiales : la Voie de l'esprit, qui seule est apte à maîtriser le corps.

Bien entendu, lorsqu'il commence à pratiquer un art martial, le débutant, outre l'entraînement physique, est sensibilisé à une culture, à une symbolique, à tout un ensemble de rituels, une autre vision du monde...

Si certains pratiquants Occidentaux prennent cet enseignement pour passage obligé dans leur quête d'entraînement et d'efficacité, par contre, depuis quelques années, de plus en plus d'adeptes se fascinent pour cet envers du décor, cette justification de l'acte physique... et se rapprochent alors davantage des pratiques ésotériques, du mysticisme, de la religion... du travail de l'esprit.

Bien plus que la pratique corporelle, c'est alors la puissance du message qui justifie celle-ci et qui devient primordiale.

Méditation, prières, concentration sur les valeurs énergétiques, pratique du zen, philosophie, quête spirituelle et métaphysique...

La pratique physique tend alors à disparaître au profit du message, de la recherche de l'harmonie intérieure, de l'harmonie au monde, aux valeurs sacrées.

En ce sens, Ueshiba et son Aïkido font en quelque sorte figure de visionnaires, de par leur forte connotation spirituelle.

### ***Dojo : la Voie où se retrouvent le corps et l'esprit***

Le *Dojo* illustre très clairement cette fusion toute asiatique entre le spirituel et le corporel, il est "le lieu où se pratique la Voie".

Lieu sacré, lieu de culte, lieu d'initiation et d'éducation, le *Dojo* se veut également, en même temps et en osmose, lieu d'entraînement.

Un *Dojo* est un endroit de recherche de soi-même, de rencontre de l'autre et d'étude des valeurs humaines.

C'est une sorte de petit temple où sont étudiées et appliquées les lois de l'harmonie, de la paix, de la joie, en un mot les lois qui mènent à une attitude juste du mental.

En Asie, on considère que notre propre corps devrait être regardé comme notre *Dojo*, notre temple, et le *Sensei* (le Maître, le professeur) est notre raison.

Le *Kamisa* (mur d'honneur du *Dojo*) est notre conscience spirituelle et notre art la discipline que l'on doit s'imposer à chaque seconde de notre existence.

Les adversaires sont nos passions, nos désirs et nos attachements.

Il n'y a pas de séparation entre le travail dans le *Dojo* et celui hors du *Dojo*

C'est un lieu hautement symbolique et qui se veut à une représentation du monde tel qu'il est au regard asiatique, à savoir harmonieux et organisé.

Il comporte quatre points cardinaux :

- à l'est, le *Kamiza* (ou *Shinzen*), mur d'honneur, où se place le professeur, faisant face à l'entrée (le portrait du maître-fondateur dans son dos) ;
- au sud, le *Joseki*, mur des enseignants/anciens/assistants,

- à l'ouest, face au professeur, le *Shimoza*, le mur où se placent les élèves, dos à l'entrée ;
- au nord, le *Shimoseki*, le mur des visiteurs et candidats.

Ainsi, chacun est exactement à sa place, sait où se positionner par rapport à l'autre.

Cette notion géographique encourage en effet le pratiquant à se situer dans un lieu très précis et non pas n'importe où.

En tant que lieu sacré, le *Dojo* requiert, entre autres, un certain nombre de cérémoniaux et de rituels avant de commencer l'entraînement à proprement parler, ainsi qu'avant de quitter la salle, à la fin de celui-ci.

Il s'agit notamment du *Reichiki*, le très important rituel du salut, qui doit se dérouler selon un processus préétabli et immuable, principe ancestral du respect de l'autre (salut au mur d'honneur, le *Kamiza*, puis salut au maître, et enfin salut aux adversaires/partenaires).

### ***Epilogue : le Do aujourd'hui, ou l'Occident à la recherche de sa Voie***

On peut ainsi mieux comprendre l'intérêt actuel de l'Occident pour les traditions martiales asiatiques et leur philosophie.

Nos sociétés modernes sont aseptisées.

Elles ont depuis longtemps désacralisé la nature et le rapport que l'homme pouvait entretenir avec elle.

Le Sacré a disparu, et maintenant, seule l'enveloppe semble devenue primordiale, au détriment du contenu, de l'esprit. Ce n'est plus l'âme que l'on soigne, mais le corps.

En nos temps modernes, l'individualité n'existe plus en tant que telle, à moins de se démarquer au sein de la compétition avec les autres.

Pour ce faire, l'efficacité des arts martiaux peut paraître plus qu'attrayante.

Mais ce n'est là qu'un premier stade d'approche, incomplet.

Car, pour aller plus loin, l'individu de nos sociétés actuelles se retrouve facilement perdu, privé de repères.

Les arts martiaux lui permettent de rejoindre une symbolique puissante issue du passé, de retrouver des rituels qui avaient disparu, et qui lui donnent une justification, un mode de vie, une meilleure compréhension de l'autre, donc de soi...

Comme dans toute société "bancale", ne répondant que superficiellement aux attentes de l'individu, ce dernier se doit alors de chercher des réponses, de restructurer son rapport aux choses, de créer et gérer de nouveaux codes.

Bien que séculaires et dépassés par le modernisme, les arts martiaux n'ont pourtant pas disparu.

Au contraire, ils sont re-nés de leurs cendres, et ont acquis un sens nouveau. On les a adapté à nos besoins actuels : si les gestes d'autrefois sont restés, leurs motivations sont nouvelles.

S'il ne s'agit plus de pratiques guerrières, demeure toutefois le principe de combat.

Mais, plus qu'un combat contre l'autre, c'est avant tout un combat contre soi-même : l'homme des temps modernes a indéniablement besoin de se connaître, de se reconnaître.

Ainsi, les arts martiaux, de par leur globalité d'approche de l'humain, constituent-ils de nos jours une réponse, une nouvelle Voie pour l'homme... Tout simplement pour qu'il puisse retrouver son identité.



## ***Projet de Film Documentaire 52'***

### **Note d'intention – L'Approche**

---

Les formes de pugilats et de combats humains ont existé de tout temps, que ce soit pour un besoin vital, sportif ou de spectacle.

Aussi, lorsque l'idée m'est venue de concevoir un film sur les arts martiaux, je n'avais sur ces disciplines qu'un regard externe : j'y voyais un sujet relativement vaste et complexe, représentant un ensemble de pratiques sportives multiples, les sports de combat, liées à un certain soutènement spirituel typiquement asiatique et qui m'était tout à fait étranger...

En me documentant, en lisant nombre d'ouvrages et en rencontrant des acteurs et spécialistes de ces disciplines, je me suis aperçu de l'intérêt universel émanant des arts martiaux, dépassant de loin les a priori que je pouvais en avoir : bien au-delà d'un simple affrontement physique, les disciplines martiales sont la base d'une éducation saine et complète de l'homme.

Elles poussent à s'interroger sur soi-même pour mieux s'appréhender, et ce tant au niveau du corps que de l'esprit. Elle leur amène en quelque sorte une nourriture omnisciente permettant de se fondre en elles et dans le monde qui nous entoure.

Aussi, les arts martiaux envoûtent-ils l'Occident depuis un demi-siècle. Cette fascination semble d'ailleurs se métamorphoser, en fonction de l'évolution du monde moderne, en une réelle quête de soi au travers de valeurs ancestrales, et que l'on aurait pu croire révolues.

Novice en la matière, le projet est donc pour moi (et par là pour le spectateur) de comprendre les raisons profondes de ce processus magnétique attirant l'Occident vers ces pratiques millénaires, ainsi que d'en analyser les mutations sur les dernières décennies.

De fait, je n'envisage pas "*Do, la Voie du Sacré*" comme un film documentaire abordant le sujet sous les seuls angles historique ou sportif, images qui peuvent en premier lieu venir à l'esprit en évoquant ces disciplines "exotiques" venues d'Orient...

Certes, le spectateur sera invité à plonger à la racine de ces arts sacrés pour en saisir la genèse, les fondations, leur lente progression au travers des siècles et des cultures.

Mais ce sera alors dans le but d'une meilleure compréhension du réel phénomène social et culturel qui les a engendré... et de celui qu'eux-mêmes génèrent aujourd'hui sur nos propres sociétés.

Surtout, le regard que j'inviterai les spectateurs à porter sur les arts martiaux ne sera pas extérieur ; Il s'agira d'une approche aux sources, permettant d'en appréhender le plus largement les fonctions initiatrices, éducatives, sociales, culturelles... Ceci afin de cerner l'impact que les disciplines martiales peuvent avoir aujourd'hui sur les pratiquants occidentaux, dans le cadre de leur propre environnement

Car s'interroger sur les raisons de l'actuelle fascination pour les pratiques martiales, c'est, bien entendu, s'interroger sur la raison de leur création ancestrale, sur leur développement historique au sein de la société qui les vu naître, sur leur philosophie.

Mais c'est également s'interroger sur notre propre société d'aujourd'hui. Sur les raisons qui nous poussent de plus en plus à épouser une vision du monde tellement différente de la notre...

Les questions que nous poserons seront donc celles auxquelles il sera proposé au spectateur de se confronter, car elles le concerne également fortement :

Seraient-ce des valeurs que nous aurions perdu ?

D'où provient ce besoin actuel, dans nos sociétés occidentales, de retourner aux sources de la spiritualité, du Sacré ?

Cet actuel engouement pour les pratiques mystiques, pour un mode de vie plus en osmose avec la nature, pour une meilleure gestion de son corps comme de son esprit... Tout cela relève-t-il d'un simple effet de mode, ou s'agit-il d'une demande plus profonde, voire existentielle ?

En ce cas, que nous apportent réellement les arts martiaux, et quel est leur devenir ?

Ne faudrait-il pas s'interroger sur l'évolution de nos sociétés, pour enfin mieux comprendre ce qu'en attendent les individus ?

Voici quelques-unes des questions auxquelles je m'attacherai à répondre au travers du film "*Do, la Voie du Sacré*".

Pour ce faire, je proposerai au spectateur de rencontrer en notre compagnie une palette variée d'intervenants, afin de mieux cerner les motivations passées, actuelles et futures poussant à épouser la Voie du Sacré, les pratiques des arts du combat et de la spiritualité : spécialistes des arts martiaux et de l'Asie, historiens, sociologues, philosophes, pratiquants (professionnels ou non et de tous âges), maîtres de Dojos, guides spirituels, médecins...

Cependant, bien qu'abordant l'intérêt grandissant pour ces pratiques ésotériques, ce film documentaire ne se voudra en rien hermétique. Bien au contraire, et à l'image des pratiques martiales, il sera ouvert, facile d'accès à tous, didactique.

Je proposerais donc au spectateur de découvrir en même temps que moi les fondements, la pratique et la philosophie de ces disciplines si éloignées et pourtant si proches de nous-mêmes, de notre besoin de nous connaître et de nous affirmer dans le monde qui nous entoure.

Visuellement, le documentaire se voudra d'une grande fluidité, notamment au niveau du traitement filmiques des scènes de Dojo qui ponctueront l'évolution de sa structure... à l'instar de l'esthétique des gestes, figures et mouvements qui seront mis en avant.

Pour certains aspects, notamment d'ordre historique, il sera fait appel à des documents d'archives, essentiellement des photographies, qui seront traitées au banc-titre, toujours avec une recherche de fluidité et de mouvement.

Enfin, afin d'accentuer l'intemporalité des arts martiaux, l'illustration musicale sera volontairement issue d'éléments traditionnels chinois et japonais, mixés avec des arrangements plus modernes, voir avant-gardistes des mêmes sonorités.



## **Projet de Film Documentaire 52'**

### **Note d'intention – Intervenants pressentis**

---

#### ***Roland Habersetzer***

8e dan de Karate-do, ceinture noire depuis 42 ans  
Historien des arts martiaux  
Président-fondateur, depuis 1974 du *Centre de Recherche Budo (C.R.B.)*,  
organisme international et indépendant  
Auteur de 67 ouvrages dédiés aux arts martiaux

#### ***Gérald Ansart***

Maître national de Sambo, 5ème degré, ceinture noire à 16 ans  
Formé par Maître Kenji Tokitsu (considéré comme le plus grand historien et  
théoricien sur les Arts Martiaux Traditionnels)  
Diplômé au Japon avec le niveau de Renshi (homme de savoir)  
Fondateur de l'école nationale de Sakura (Haute Savoie)

#### ***Jacques Bardet***

6ème Dan d'Aïkido  
Chargé d'enseignement National de la FFAB

#### ***Frédéric Lenoir***

Psychologue, sociologue  
Spécialiste des religions de l'Orient et de leur apport à l'Occident  
Auteur, notamment, de "*Le Bouddhisme en France*"

#### ***David Douillet***

Triple champion olympique en Judo, catégorie poids-lourds

#### ***Michel Vial***

Président de la Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines  
Associées

***Michel Random***

Philosophe, écrivain, cinéaste, photographe et conférencier international  
Spécialiste de l'Orient, du Japon, et des arts martiaux  
Auteur de nombreux ouvrages, dont "*Les Arts Martiaux ou l'esprit des Budo*"

***Katia Robel***

Disciple de Maître Deshimaru  
Présidente du Dojo Zen de Paris

***Vlady Stevanovitch***

Expert du Tai Chi (énergie vitale) depuis 60 ans  
Fondateur de l'Ecole de la Voie Intérieure (France, Canada, Portugal...)  
Auteur de "*La voie de l'énergie*"



## ***Projet de Film Documentaire 52'***

### **Note d'intention – Décors pressentis**

---

#### ***Institut du Judo - Paris***

Ce complexe de 2200 mètres carrés, inauguré en 2001, abrite notamment le siège de la Fédération Française de Judo, une salle polyvalente de 1800 places et un plateau technique de 1320 mètres carrés capable de contenir 8 surfaces de tapis, deux salles d'entraînement dédiées au judo et une au kendo (Art du Sabre) et disciplines associées, un centre de remise en forme, mais également des salles de séminaire et des locaux pour le développement des formations de l'École Nationale du Judo.

#### ***Dojo Atlas, Karaté do – Paris***

Le Dojo Atlas a été fondé en 1976, et se situe dans le XIXème arrondissement à Paris. Spécialisé dans l'entraînement au Karaté do (ou Karaté Shotokan), Ce club est membre FFKAMA (Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires) et à l'OMS 19 (Office Municipal des Sports). L'association est agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

#### ***Dojo Aïkido – Paris***

L'association "La Maison des Amandiers", à Paris, accueille chaque semaine les élèves aikidoka de Jacques Bardet, 6ème Dan, chargé d'enseignement National de la FFAB

#### ***Académie Nationale de Kung Fu Wushu et Qi Jong - Paris***

Les cours de Kung Fu sont donnés au Gymnase Suzanne Berlioux, au Forum des Halles. S'alternent, chaque semaine, entraînements externes (physique) et internes (séances de méditation).

Les cours de Qi Jong se déroulent à la MJC de Neuilly-sur-Seine. S'y retrouvent particuliers, mais également artistes (danseurs, ...) et sportifs de haut niveau : perception du corps dans l'espace, coordination des membres,...

### ***Association de Taekwondo - Paris***

Les entraînements à cette discipline toute récente (50 ans), et entièrement dévolue à l'unique compétition sportive, ont lieu au Gymnase de la Plaine dans le XVème arrondissement.

### ***Dojo Zen de Paris***

Le Dojo Zen de Paris, fondé en 1971 par Maître Deshimaru et reconnu par les autorités zen japonaises, se situe dans le 13<sup>ème</sup> arrondissement.

S'y retrouvent le siège de l'Association Zen Internationale, une bibliothèque, une salle de couture du Kesa (vêtement traditionnel de moine zen), une salle d'activité et le Dojo, lieu de méditation.

### ***Ecole Sakura de Saint-Julien-en-Genevois (Haute-Savoie)***

Saint-Julien-en-Genevois se situe en Haute-Savoie, à une poignée de kilomètres de la Suisse et de Genève.

C'est ici qu'a été fondée, en 1993, l'Ecole d'Arts Martiaux Sakura : formation physique et mentale par un enseignement diversifié, pour renouer avec les traditions spirituelles et philosophiques martiales.

L'Ecole Sakura est affiliée à la la FFEPMM (Fédération Française d'Entraînement Physique dans le Monde Moderne).

### ***Centre International Vlady Stévanovitch (Alpes de Haute-Provence)***

Le Centre International de Tai Chi d'Oppedette est situé au cœur du Parc Naturel Régional du Lubéron où la nature est encore sauvage et préservée et où le climat permet de pratiquer à l'extérieur toute l'année.

Il est équipé d'un magnifique dojo de 200 mètres carrés implanté dans un site exceptionnel en pleine nature.

Le Centre accueille des stagiaires toute l'année pour des séjours allant d'un week-end à plusieurs années (particuliers, médecins, professions paramédicales).



## ***Projet de Film Documentaire 52'***

### **Note d'intention - Structuration prévisionnelle – V 1**

---

#### **Générique Début**

Le générique de début s'affiche sur un montage harmonieux d'images relativement abstraites : flous, ralentis, gros plans de *katas* et autres figures.

En bande son, avec de l'écho, les résonances de l'entraînement dans un *Dojo*: respirations, efforts, chutes, cris... mêlés à une musique moderne d'inspiration asiatique.

#### **Scène 1 – Prologue**

Les plans se font moins abstraits, et l'on commence à distinguer des phases d'entraînement en divers *Dojos*.

Les pratiquants sont de tous âges, couleurs et sexes.

Le montage, fluide, fait apparaître un certain nombre de disciplines différentes des arts martiaux : Kendo (art du sabre), Judo, Kung-fu, Tae-kwon-do, Karaté, méditation, etc...

*Le commentaire off introduit le fait que depuis leur arrivée en occident, le nombre de pratiquants des arts martiaux, ainsi que celui des disciplines proposées, ont augmenté de façon exponentielle, avec une pointe certaine depuis une décennie. En France, il y aurait plus d'un million de pratiquants.*

## **Scène 2 – L'arrivée des arts martiaux en Occident**

Des images d'archives montrent , au courant du XXème siècle, les rencontres de maître Kano avec le baron de Coubertin, la mise en place du Comité Olympique Japonais et l'inscription du Judo aux Jeux Olympiques.

Puis, toujours en images d'archive, on voit des entraînements dans les premiers *Dojos* parisiens à partir des années 50.

Montés rapidement, suivent de courts extraits de films et série télévisées : "Big Boss"- 1971 et "La fureur du Dragon"-1972 (Bruce Lee), la série "Kung-fu"- 1973 (David Carradine), "Walker"-1992 (Chuck Norris), "Contre-attaque"-1995 (Jackie Chan), "Full Contact"-1990 (Jean-Claude Van Damme, "Fist of Legend/remake La fureur de vaincre"-1994 (Jet Li), "Ghost dog : la voie du samouraï"-1999 (Forrest Whitaker).

*En commentaire parallèle à ces images, intervention de Roland Habersetzer, théoricien et historien des arts martiaux : Les arts martiaux sont arrivés en Occident dans les années 50. Toutefois, ils connaissent une réelle explosion dans le courant des années 70, par le biais, notamment, des films de Bruce Lee.*

*L'occident est fasciné par la puissance physique dégagée par ces pratiques, largement véhiculée par le cinéma et la télévision.*

Retour sur les *Dojos* actuels, lieux de métissages culturels. Plans sur des enseignes de clubs sportifs, des salles d'entraînement, ...

*Roland Habersetzer explique que, très rapidement, les arts martiaux sont devenus sports à part entière...*

*Ces arts millénaires ont été remis au goût du jour, mais il ne faut pas en oublier les fonctions initiales, intrasèques...*

## **Scène 3 – L'histoire des arts martiaux – L'Inde et Le Bouddhisme**

Images de synthèse en animation 3D sur une carte de l'Inde, suivies d'une imagerie des statuettes et diverses représentations de Bouddha (banc-titre). Utilisation d'images d'archives et/ou stock-shots illustrant l'Inde et sa population.

*Frédéric Lenoir, sociologue, présente rapidement les particularités de la religion bouddhiste, depuis la naissance de Bouddha en Inde, 500 ans avant JC. Il est souligné que l'ensemble des cultures asiatiques sont fortement empreintes de religion et de philosophie bouddhiste, y compris dans le développement des arts de combats, qui y sont intimement liés.*

Des plans sur un spectacle de Karalipayat sont suivis de photos d'archives (banc-titre) de feuilles de palmes enduites de suie et datant de 200 ans avant Jésus Christ. Ces dessins représentent les figures de cet art martial indien qui se perpétuent encore aujourd'hui.

*Le commentaire-off met en avant le fait que la plupart des figures utilisées aujourd'hui dans les arts martiaux prennent leur source dans l'un des systèmes de combat des plus anciens au monde, le Karalipayat indien, qui mêlait force physique, religion bouddhiste et pratiques médicinales par la connaissance absolue du corps humain.*

#### **Scène 4- L'histoire des arts martiaux – La Chine, le Temple de Shaolin**

Images de synthèse en 3D pour situer Shaolin sur une carte de la Chine.

Reconstitution : Un jeune moine vêtu traditionnellement marche dans une forêt (Bodhidharma).

Images d'archives et stock-shots sur le Temple de Shaolin, en Chine, ainsi que répétitions et spectacles des actuels "Moines de Shaolin".

Ensuite, entraînements traditionnels de Kung-fu.

*Roland Habersetzer précise que c'est l'arrivée du moine bouddhiste indien Bodhidharma au Temple de Shaolin qui fut décisive dans le développement des arts martiaux chinois : dans le cadre d'une Chine féodale, faite de fiefs et de petits "royaumes" et seigneuries, chacun devait se défendre. Les techniques de combat se rôdèrent et s'affinèrent donc, notamment à Shaolin, jusqu'à en faire une "école" à la renommée internationale. Le Kung-fu était né... Religion, esprit et corps intimement liés.*

*Le commentaire-off procède à une rapide explication des écoles du Confucianisme et du Taoïsme, du rapport au sacré dans le combat, du contexte de la Chine de cette époque.*

#### **Scène 5 – L'histoire des arts martiaux – Le Japon des Samouraï**

Images de synthèse en 3D sur une carte du Japon, suivi du banc-titrage d'estampes historiques représentant des samouraïs dans le contexte du Japon moyenâgeux.

Reconstitution : Un samouraï vêtu traditionnellement avance dans une plaine sur son cheval.

Extraits du film "Les sept samouraïs"-1954 (Kurosawa).

*Intervention de Michel Random, spécialiste du Japon et de ses arts martiaux : présentation du développement des Samouraïs et des leurs multiples arts de combat dans le cadre du Japon féodal, jusqu'à leur lente extinction face à la modernité.*

*Pour appuyer le caractère extrêmement fort du code de l'honneur développé par les samouraïs, le commentaire-off cite l'exemple des 47 samouraïs d'Ako : totalement voués à leur maître, il le rejoignirent ensemble dans la mort par "Seppuku" (Hara Kiri) collectif au début du XVIIIème siècle.*

*Michel Random détaille le développement des arts de combats au Japon à cette époque, par le biais d'une éducation élitiste basée sur les castes et les famille. Une transmission ésotérique de savoir, de morale et de pratiques guerrières.*

## **Scène 6 – Le Japon à la redécouverte des arts martiaux**

Images d'archives : le Japon de la fin du XIXème / début du XXème siècle, portraits et photos de Jigoro Kano (banc-titre).  
Salle d'entraînement de Judo, et gros plans sur des prises particulières (Institut du Judo à Paris).

*Michel Random explique que Jigoro Kano fut le premier à puiser dans les ancestrales traditions martiales japonaises pour les remettre au goût du jour, en créant son école de Judo, le Kodokan, en 1882. Précurseur, Kano s'appropriä les savoirs du passé, sacrés, et parvint à les inscrire dans le présent, la modernité, et axer plus précisément leur découverte par l'Occident.*

Images d'archives : Portraits de Gichin Funakoshi (fondateur du Karaté do) et Morihei Ushiba (fondateur de l'Aïkido) – Banc-titre.  
Salles d'entraînement contemporaines de Karaté et d'Aïkido.

*Parallèlement au Judo, de nombreuses autres écoles se formèrent en actualisant d'anciennes pratiques... Interventions de Roland Haberzsetser pour présenter le Karaté do et de Jacques Bardet, pour présenter l'Aïkido, en insistant sur l'aspect beaucoup plus "mental" que physique de ce dernier.*

*Le commentaire-off explique que cette renaissance des arts martiaux se retrouva intimement liée avec leur adoption par l'Occident : les disciplines de combat devinrent disciplines sportives et synonymes de prouesse physique...*

## **Scène 7 – A l'assaut de l'Occident...**

Images d'archive : Les premières rencontres olympiques de Judo, montrant notamment que seuls les japonais n'en sortent pas vainqueurs dès 1964.  
Images plus récente des victoires de David Douillet : les arts martiaux comme disciplines sportives pures.

*David Douillet, Champion du Monde de Judo, précise rapidement les particularités et règles du Judo, notamment au travers du respect de l'autre. Il évoque également l'accession du Judo au titre de discipline sportive à part entière depuis 1964.*

Plans sur le nouvel Institut du Judo à Paris, inauguré en 2001, fort de ses 12.000 mètres carrés.

*Intervention de Michel Vial, Président de la Fédération Française de Judo : du fort accroissement des inscriptions au cours des dernières décennies, et des motivations premières des pratiquants. Le développement du côté sportif des disciplines martiales.*

Sur un Dojo, des enfants en bas-âge s'entraînent sous la férule de leur professeur.

*Un enfant de 9/10 ans expose les motivations l'ayant poussé à s'orienter vers le Judo (ou autre discipline). Au début, attiré par la prouesse technique, voire la "bagarre"... il a finalement compris qu'il apprenait beaucoup d'autres choses, plus importantes...*

### **Scène 8 – Do, la Voie de l'éducation**

*Citation : "Les arts martiaux sont une méthode d'auto-éducation, dont l'objectif est de rendre chaque être humain autonome et capable de prendre la responsabilité de sa propre vie. L'élève n'est jamais éduqué mais apprend, guidé par l'enseignant, à s'éduquer lui-même". K. Tokitsu*

Sur un Tatami, deux pratiquants s'observent, se contournent, commencent à établir une jeu de gestuelles. Les images sont stylisées, esthétiques, le montage fluide.

*Le commentaire-off explique que, contrairement aux apparences, le rapport physique n'est pas le moteur des disciplines martiales. Il n'en est que la résultante. La motivation première, le message, reste l'apprentissage du contrôle de son corps par l'esprit, une quête spirituelle de soi-même. Explication du Do comme concept de Voie de l'intérieur, de recherche d'accomplissement personnel par rapport au cosmos.*

### **Scène 11 - Le Dojo comme métaphore de l'univers**

Reconstitution en images de synthèse d'un Dojo et de ses quatre murs. La caméra virtuelle se déplace en fonction des explications de l'intervenant.

*Intervention de David Douillet détaillant toute la symbolique du lieu : Le Dojo, représentation du corps et de la vie harmonieuse, lieu ou méditation, corps et esprit se rejoignent dans l'enseignement..*

Retour à des images de Dojos, dans lequel des pratiquants de tous âges écoutent les enseignements de leur maître.

*Gérald Ansart, président de l'école nationale de Sakura, insiste sur la forte valeur de l'étiquette, des valeurs de respect et de salut que tout Dojo, au-delà du caractère sportif de son éducation, se doit de faire pratiquer à ses élèves.*

*Intervention de pratiquants de divers arts martiaux : leur vision des valeurs qui leur sont apprises en dehors de la simple pratique de leur discipline.*

## **Scène 10 – Le Qi, ou l'Energie Intérieure**

Reconstitution : En pleine nature, un moine asiatique pratique la méditation, assis en tailleur à-même le sol.

Il inspire et expire profondément. Ses yeux fermés nous renvoient à des visions harmonieuses de la nature et de la vie (étoiles, animaux, forêt, fleur, plage, lune, etc...)

En montage parallèle, des plans sur des katas esthétiques entre les deux pratiquants de la Scène 8, avec amplification des cris et respirations.

*Intervention de Michel Random : dans chacune des disciplines martiales, le physique n'avance jamais seul, il est entièrement tributaire de l'esprit.*

*Explication du concept du Qi : Le Qi se développe par l'intermédiaire d'une alimentation et d'une respiration saine. C'est l'une des clés fondamentales pour assurer une vie équilibrée. Dans le domaine de la respiration, plusieurs exercices permettent d'accéder à une meilleure revitalisation de soi. La respiration est essentiellement porteuse d'énergie.*

*Le Qi, comme Energie Universelle, base du Yin et du Yang, se retrouve dans l'ensemble de la culture asiatique comme étant situé sous le nombril, centre de son propre positionnement vis-à-vis de l'univers, vis-à-vis de son adversaire, également.*

*Le "Qi Gong" ou littéralement "exercer l'énergie vitale" c'est stimuler la circulation de l'énergie selon les mêmes trajets que l'acupuncture.*

*Détente, souffle et concentration: la pratique du Qi Gong est une oeuvre de calme et de patience qui stimule en profondeur les facultés d'auto-guérison du corps. Pratiquer Qi Gong, c'est être à l'écoute de soi-même et s'ouvrir au monde qui vient.*

## **Scène 11 - Un engouement occidental certain et évoluant**

Rapide montages de plans sur entraînements divers, spectacles d'arts martiaux, chorégraphies, katas et figures...

Puis, en parallèle, représentations symboliques de la modernité occidentale (buildings, ordinateurs, bureaux, embouteillages,...)

*Le commentaire-off s'interroge sur la nature des liens peu évidents qui se sont si rapidement tissés entre des pratiques ancestrales issues d'une culture si éloignée... et un occident moderne et globalisant, laissant peu de place au sacré et au rapport de l'homme à l'univers.*

Plans sur des cours de méditation au Dojo Zen de Paris.

*Katia Robel, présidente du Dojo Zen, confirme le fort engouement dont fait preuve l'Occident depuis une décennie environ : les dojos zen poussent en France comme des champignons, répondant à une réelle demande.*

Le canyon d'Oppedette, en Provence, village de 40 habitants perché sur un promontoire rocheux : c'est dans ce décor tout particulier que Vlady Stévanovitch enseigne l'art du Taï Chi Chuan depuis 15 ans. L'école du Chi reçoit élèves et médecins, psychologues, ostéopathes, etc... pour les former à l'Art de la "Voie Intérieure". Des élèves procèdent à des figures au ralenti de cet art martial "externe" millénaire. Un art médicinal.

*Vlady Stévanovitch confirme la demande sans cesse grandissante de ses élèves.*

*Explication de sa méthode visant une intensification de la circulation de l'énergie vitale dans le corps, développant non seulement la souplesse, l'équilibre, la coordination, le souffle mais aussi la mémoire et la concentration. La pratique du Chi permet, au-delà des tensions qui se dénouent, de retrouver le calme intérieur et une sensation de plénitude.*

## **Scène 12 – Comprendre cette fascination grandissante**

Montage harmonieux et limpide de plans de combats, de méditation, de médecine, imagé de métaphores représentant l'universalité et l'osmose (reprise de plans précédemment vus).

*Frédéric Lenoir, sociologue, analyse cette rencontre inattendue entre les Arts du Sacré et nos sociétés modernes.*

*Les cultures asiatiques apportent une vision universelle, par le biais notamment de bases spirituelles, telle le Bouddhisme, répondant à l'ensemble des questions que l'homme avait cessé de se poser : son rapport à la nature, mais également une connaissance de lui-même, tout simplement.*

## **Epilogue**

Reconstitution : Le moine Boddhidharma s'éloigne sur son chemin dans la forêt, en direction d'une montagne embrumée.

*Commentaire-off : Bien plus que le simple combat physique et l'art de la guerre, les arts martiaux nous sont revenus aujourd'hui métamorphosés. Ils ont été apprivoisés pour répondre à un réel besoin actuel : l'individu de nos sociétés a perdu ses repères, il a besoin de se ressourcer, de se retrouver, pour pouvoir prétendre à une réelle vision du monde qui l'entoure et qui lui avait peu à peu échappé. Issus d'un passé lointain, les arts martiaux constituent ainsi l'une des réponses essentielles au questionnement existentiel que l'homme se pose depuis tout âge : qui est-il ?*