

Femmes et

« Femme noire, Femme africaine, Ô toi ma mère, je pense à toi. » Cette strophe débute un poème émouvant intitulé « À ma mère », de l'écrivain et poète guinéen Camara Laye.

Quel être humain n'est pas ému à l'évocation de sa mère, en pensée ou en paroles, celle par qui nous arrivons au monde des vivants, celle qui la plupart du temps accompagne nos premiers pas sur terre et essuie nos premières larmes.

La femme est le devenir de l'homme ; elle est avant tout pour chacun de nous, la Mère. « Femmes, je vous aime » dit la chanson de Julien Clerc. À la fin de son hommage poétique à sa mère, Camara Laye écrit : « Je t'aime, je t'aimais, je t'aimerai toujours ! ». La femme, les femmes, c'est celles dont la présence renvoie les hommes à leur identité masculine et leur sentiment d'inachèvement. Identité masculine parce qu'individus singuliers par rapport à la singulière identité féminine, sentiment d'inachèvement parce que seule la complétude permet une réalité harmonieuse, comme le yin et le yang, comme l'équilibre physique et l'équilibre psychique dépendent de la bonne forme et de la complémentarité des deux hémisphères droit et gauche du cerveau. La nécessité, que dis-je, l'impératif du devoir vivre ensemble. Dans ces conditions l'amour ne peut que porter et élever plus haut le monde. Les chanteurs et les poètes ont raison de célébrer dans leurs œuvres l'amour de l'autre moitié du ciel. Surtout lorsque cette autre moitié n'est pas en reste. Alors que Patricia Kaas chante « mon mec à moi, ... il me dit des mots doux », la rappeuse Diam's parle de la « jeune demoiselle (qui) recherche un mec mortel ! »

Évoquée et célébrée à travers la musique, la culture, la journée internationale des femmes, la femme semble parfois peiner à sortir de l'ornière de ce monde et de cette culture d'hommes, en tout cas une culture en faveur des hommes. Les différentes traditions du monde, asiatiques, africaines, européennes, etc. ont forgé une culture de mecs, parfois à la limite du machisme où la destinée de la femme a été pendant longtemps de s'occuper des enfants et des repas. C'était « sois belle et tais-toi ! ». En la matière, l'ouvrage collectif, le livre noir de la condition des femmes, publié récemment sous la direction de Christine Ockrent est assez édifiant. Dans un tel contexte culturel, il n'est pas étonnant que Miss Karaté soit née aux USA, là où les mentalités semblent évoluer autrement, du moins en apparence.

Longtemps considérés comme des pratiques d'hommes dans un monde d'hommes, les arts martiaux ont eu du mal à intégrer les femmes dans les dojangs. Est-ce pour autant que la part des femmes dans leur développement a été nulle. Pas si sûr.

Une construction sans fin

Aucun équilibre n'est éternel. Il en est ainsi des anciens rapports femmes/hommes. Au siècle dernier, le droit fut, après avoir été celui de l'assujettissement de la femme à son mari, l'outil principal qui chercha à répondre aux exigences de l'égalité des sexes. Le préambule de la Constitution de 1946, incorporé à la Constitution de la 5^e République, est là pour rappeler que « la loi garantit à la femme dans tous les domaines, des droits égaux à ceux de l'homme ». Ce principe d'égalité se confond avec la nécessité de traiter de la même façon des êtres humains placés dans une situation identique. Toutefois, cette égalité formelle requise par la loi est confrontée à de nombreuses inégalités de fait qui mettent en lumière un fonctionnement sociétal fondé



sur la domination masculine. C'est en 1944 que le droit de vote des femmes est acquis, et c'est en 1978 que le mot « sexiste » est entré dans le Petit Robert. Que de chemin parcouru, à travers une myriade de combats et de textes, sans que pour autant tous les vieux réflexes soient éradiqués.

Selon l'INSEE, la part des femmes dans la population active est passée de 33,9 % en 1961 à 46 % en 2001. « En quelques décennies, les femmes ont pris toutes les forteresses : elles sont chefs de chantier, pilotes de ligne, présentatrices de TV, patronne des patrons, ministres, présidentiables. Révolutions inachevées, pourtant. Les exemples médiatisés sont des trompe-l'œil : malgré les quotas, 13 %

arts martiaux

LA PART DE L'AUTRE MOITIÉ DU CIEL

seulement des députés étaient des femmes dans la législature sortante, elles sont un peu moins de 20 % dans la nouvelle législature et, si, dans leur ensemble, les femmes de 25 à 49 ans sont actives à plus de 80 %, elles gagnent en moyenne 11 % de moins que les hommes et constituent l'essentiel des bataillons de travailleurs les plus pauvres et les plus exposés à la précarité. À qui la faute ? Aux préjugés, au conservatisme, aux hommes ? Ou aussi aux intéressées elles-mêmes ? Toujours est-il que Air France a recruté sa première femme pilote en 1975, et 30 ans plus tard la compagnie compte 231 femmes pilotes sur 4100, dont 41 « commandantes de bord ». Dans l'industrie, les femmes représentent 28 % des emplois contre 45 % pour le reste de l'économie, elles sont 9,7 % dans la construction et 1,7 % dans le transport logistique. Paradoxalement pourtant, le ministère de l'Éducation Nationale note que 75 % des filles suivent des cours, contre 50 % des garçons. Résultat, plus d'une jeune femme sur cinq décroche un bac + 2, contre un jeune homme sur six, et 23,6 % une maîtrise, contre 16,7 % chez les hommes. 40 % des effectifs des classes préparatoires sont aujourd'hui des jeunes filles. À Polytechnique, elles sont passées de 5 à 15 % en 25 ans. À la sortie des écoles supérieures de commerce, le sexe « faible » est désormais majoritaire.

Et le sport alors ?

De nos jours, 48 % de Françaises, soit près d'une sur deux, déclarent avoir une activité physique ou sportive. En 1968, elles n'étaient que 9 %. De 1962 à 2002, le nombre de femmes licenciées est passé de 640 000 à près de 5 millions. Les disciplines dans lesquelles on retrouve 40 % et plus de femmes sur le total des licenciés sont : le twirling bâton (91,7 %), la danse (90,1 %), la gymnastique (78,4 %), l'équitation (76,8 %), le volley-ball (46 %), le badminton (40,6 %). Les campagnes actuelles sur les bénéfices de l'activité physique et sportive sur la santé mobilisent de nouvelles adeptes, mais on se dirige d'abord vers les disciplines réputées féminines, peu physiques et parfois à la mode.

Quelle place réservent-elles aux arts martiaux ?

De manière générale la part des arts martiaux dans les pratiques sportives en France est minime comparée aux disciplines populaires, les sports collectifs comme le foot, les sports individuels à l'image de la gymnastique et la danse..., mis à part l'exemple particulier du judo.

En 1976, la FFKAMA (Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires) enregistrait, toutes disciplines confondues, 8,85 % de femmes contre 91,15 % d'hommes.

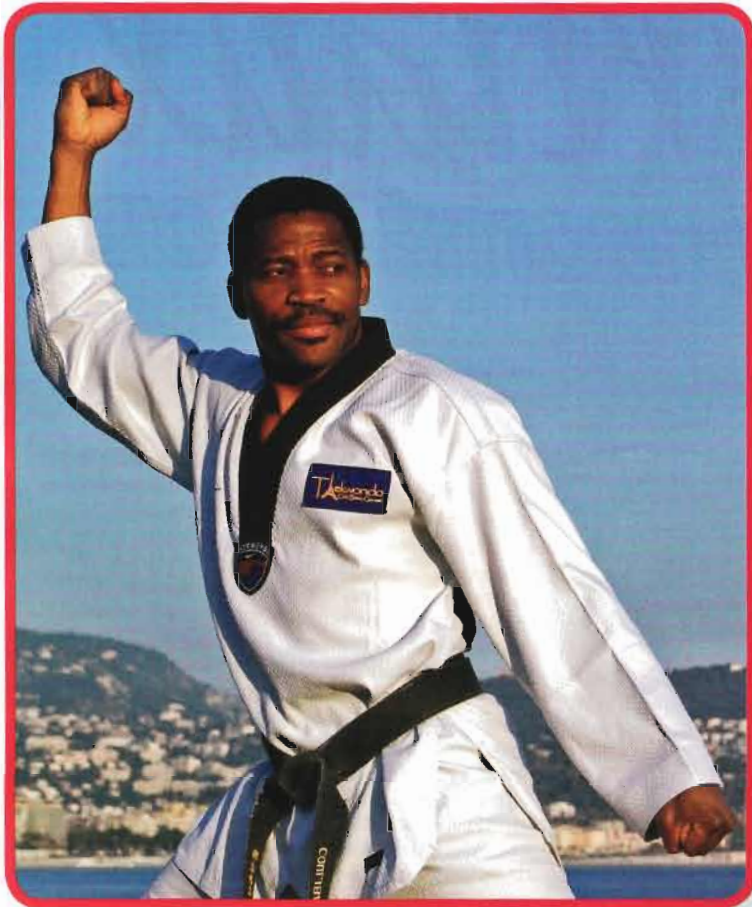
En 2000-2001, elles étaient 24,47 %.

La notion du bien être s'est imposée comme un art de vie où l'on recherche une harmonie du corps et de l'esprit. Sous ce registre, les arts externes comme le Taekwondo, le Karaté, ne sont plus les seuls repères. Les disciplines internes comme le Tai - Ji - quan, le Qi-gong, ont pris de l'importance. En outre, vivre vieux et bien est devenu un leitmotiv de notre société. Les Arts Martiaux internes sont sollicités le plus souvent pour cette raison, surtout par les femmes.

Il faut aussi noter que bien des préjugés défavorables aux arts martiaux se sont progressivement dissipés en même temps que ces disciplines devenaient davantage visibles grâce aux médias et au travail de promotion des fédérations et des clubs. D'une vision inexacte de disciplines violentes, dangereuses et inadaptées à la silhouette féminine, les Arts Martiaux sont plutôt considérés de nos jours comme des pratiques accessibles à tous, où il est peu risqué de se faire défoncer le nez dès la première leçon, comme le souligne Di Marino. Les arts martiaux constituent une culture à part entière. Comme tout élément, ils impliquent la formation et l'usage d'un minimum de savoir, d'expériences d'un certain nombre de relations entre des faits et des événements. Toutes les activités physiques deviennent culturelles lorsqu'elles



Maitre Coulibaly : on répète, on répète... toujours et encore !



prennent place dans une culture, et éducatives lorsqu'elles répondent à ses exigences. Les arts martiaux sont éminemment éducatifs puisqu'ils forment le corps et l'esprit. Les Arts Martiaux connaissent de nos jours une plus grande ouverture et un meilleur encadrement de façon générale, ce qui tend à rassurer toutes les catégories sociales. La politique volontariste appliquée par l'ex-Ministre des Sports Marie - Georges Buffet et poursuivie par son successeur, Jean François Lamour, en faveur du sport au féminin et du sport de masse a profité aux Arts Martiaux aussi. L'idée de parité et l'égalité de traitement entre hommes et femmes semble connaître une meilleure prise en compte par la société. Gageons que la nouvelle Ministre de la Santé et des Sports, Roselyne Bachelot-Narquin, et le Secrétaire d'État à la Jeunesse et aux Sports Bernard Laporte, renforceront cette tendance. Les mères et les sœurs n'hésitent plus à inscrire leurs filles ou elles-mêmes dans des disciplines jadis concernées exclusivement par les fils et les frères.

Femmes et Hwonfa !

On le sait, les femmes sont quotidiennement engagées, telles des fourmis ou des abeilles c'est selon, au foyer, au travail, dans les autres domaines de la vie de la cité, mais également dans l'activité sportive et martiale de leurs enfants. Elles sont souvent les premières à poser la nécessité de trouver un complément à l'éducation de leurs diabolins chéris au travers d'une activité physique appropriée. Le judo a été pendant longtemps une réponse à cette demande.

Ce sont ces mères, épouses, compagnes et sœurs courage qui relèvent le défi de laisser leurs filles, fils, sœurs, frères, époux et compagnons s'adonner à une pratique réputée redoutable. Ce qui les rassure et elles ont raison, c'est la rigueur et la discipline du

dojang, couplé à la justesse du message de courage, de respect, de solidarité et de confiance en soi qui y est enseigné.

Engagées dans le monde des Arts Martiaux, les femmes le sont à plusieurs titres. Parfois discrètes et même effacées, elles sont le plus souvent celles qui tiennent les clubs et les fédérations, à tous les niveaux de la vie administrative et de l'organisation des événements qui permettent la visibilité et la pérennité de nos disciplines. Ceci bien avant la loi de parité sur la composition des bureaux et Conseils d'Administration des associations sportives. Entant que pratiquantes, elles sont aujourd'hui autour de 30 %. La FFTDA a développé une campagne publicitaire intéressante autour de

la pratique féminine du taekwondo. Cette publicité met en valeur des pratiquantes, souvent Championnes reconnues, avec ce message : « le taekwondo, l'art martial qui fait craquer toutes les nanas. Apporte bien être et confiance en soi ». Bien dit ! Mais au fait, qui fait craquer qui ? On constate très aisément que plus il y a de filles à l'entraînement, plus assidus, nombreux et appliqués sont les garçons !

Lorsqu'elle évoque les femmes samouraïs, F. Braunstein relève que l'importance des femmes au sein du monde guerrier est soit minimisée, soit complètement occultée. Au Japon, écrit - elle, celles-ci sont présentes, dès les plus anciens récits guerriers de la mythologie. Les femmes samouraïs étaient éduquées et subissaient l'entraînement guerrier, tout comme leurs homonymes masculins. Elles utilisaient le Naginata, lance longue de 2 m de long, terminée par une faucille pour repousser l'ennemi. Elles conservaient sur elles un couteau assez court et savaient s'en servir en combat singulier. La mort ne leur faisait pas peur et le suicide rituel était un acte qu'elles pratiquaient éventuellement. Elles ne s'ouvraient pas l'abdomen, ainsi que le Sepukku, l'éventrement, l'exige, mais se coupaient la gorge. Elles étaient les gardiennes vigilantes des traditions.

Notoriété !

De nos jours, les femmes sont toujours au combat, avec un charme réaffirmé. Championnes, elles savent garder le sourire et la détermination. Certes, ce sont des Champions et des vedettes comme Anton Gessing, Bruce Lee, Jet Li, Chuck Norris, Dominique Valera, David Douillet, Moctar Doumbia, Mickaël Meloul, Pascal Gentil, Mamedy Doucara, qui ont permis en premier lieu la popularisation des Arts Martiaux. Pas étonnant d'ailleurs, si l'on fait le constat que pour le taekwondo, les 1^{ers} Championnats du Monde féminins ont été organisés 7 ans seulement après les 1^{ers} Championnats du Monde masculins. Du 18 au 22 mai 2007, ont eu lieu à Pékin en Chine, les 18^e Championnats du Monde masculins en même temps que les 11^e Championnats du Monde féminins ! Toujours est-il que l'exemple du judo et du taekwondo,



Au milieu de « ses femmes », maître Coulibaly n'a pas toujours le dernier mot...mais conserve le sourire.



Arts Martiaux et disciplines olympiques, a permis une plus grande médiatisation de ces pratiques. On a ainsi pu découvrir plus facilement de grandes Championnes de judo, de taekwondo, mais aussi de karaté, à l'exemple de Marie Claire Restoux, de Laurence Fischer, d'Ogéné Mojinson, de Karine Zelmanovitch, de Myriam Baverel, de Gwladys Epangue, etc.

Arbitres et enseignantes, elles le sont également, et avec quelle autorité ! À l'exemple de Lydie Anglionin (ancienne championne de France et professeur de taekwondo), de Un Yong Seok (ancienne

championne du Monde et directrice de la section taekwondo d'une école supérieure des sports en Corée), de Pascale Métifeu (arbitre internationale).

Le plus admirable, ce sont ces jeunes filles et ces dames qui s'adonnent à la pratique de l'Art Martial, certes pour apprendre à se défendre, mais également par adhésion à un art de vie et une méthode du vivre ensemble qui s'appuie sur des valeurs tout simplement citoyennes. Parfois, mères et filles, parents et enfants mouillent ensemble ou à tour de rôle le dobok, ce qui relevait de l'exception il y a quelques années, si ce n'est de la gageure !

Un apport mutuel !

Les arts martiaux sont-ils bénéfiques pour les femmes ? Assurément oui, si l'on en croit les arts martialistes féminines elles-mêmes. Et les exemples sont nombreux, en de nombreux lieux. Il n'est pas rare d'entendre des pratiquantes témoigner des bienfaits de l'Art Martial dans leur vie professionnelle et personnelle. Au Club Saint-Germain Paris, j'ai l'honneur et le privilège de côtoyer et d'avoir à mes cours de nombreuses mères de familles dont certaines s'entraînent régulièrement avec leurs filles et/ou fils. Plusieurs d'entre elles sont médecins, ou exercent un métier en rapport avec la médecine, et elles sont l'un des meilleurs gages de témoignage des bienfaits de la pratique du taekwondo, en tant que professionnelles de la santé. Amandine L. D., jeune cadre dynamique, ceinture noire du même club parisien St Germain, soutient quant à elle que le taekwondo lui permet de tenir le rythme et les exigences de sa profession. Elle n'a pas hésité à intervenir seule dans le métro parisien, face à l'inertie de la multitude de voyageurs qui subissaient le chahut d'un groupe de garçons. Résultat, sonnette d'alarme après ses injonctions et sommations, et nos gaillards ont préféré prendre la poudre d'escampette, sans demander leur reste.

La plupart des mères de familles qui ne pratiquent pas (ce n'est pas toujours l'envie

qui leur manque) pour des raisons diverses, sont néanmoins présentes pour accompagner leurs enfants aux cours, aux passages de grades, aux démonstrations, aux compétitions amicales interclubs ; ce sont elles qui font porter à nos jeunes apprentis compétiteurs les plastrons et les protections, ce sont elles qui les coachent, ce sont elles qui participent à l'arbitrage, ce sont encore elles qui organisent le goûter ! Une telle implication de leur part illustre parfaitement bien leur esprit constructif de solidarité et de soutien vis-à-vis de tous les enfants et de leurs clubs, mais surtout l'encouragement d'une activité qui a un apport positif pour l'éducation physique et civique leurs enfants.

En effet, sur le plan strictement sportif et gymnique, les arts martiaux permettent le raffermissement de tous les muscles, sans pour autant déformer la silhouette, bien au contraire. Il ne faut pas oublier que le 1^{er} but recherché par les arts martiaux, c'est la santé physique, psychologique, l'élévation spirituelle, l'harmonie interne et l'harmonie avec l'environnement. Sinon, comment combattre, comment relever les défis de la vie si l'on n'est pas bien portant ? Sinon comment être victorieuse en combat si l'on n'est pas zen, si l'on est fébrile, en proie au doute ou à la précipitation ? Les meilleures victoires en situation de conflit interpersonnel sont celles que l'on gagne sans donner le moindre coup-de-poing ou de pied, parce qu'on a su garder son calme et ainsi éviter l'affrontement physique. Pour cela il faut être bien dans sa peau. Santé physique rime généralement avec bien être. Ne pas être malade ne signifie pas nécessairement être en situation de bien-être. Le combat pour les jeunes filles comme pour les jeunes garçons, c'est aussi de bien mener leurs études. Des exemples à saluer encore une fois pour deux jeunes précédemment membres du Club Saint-Germain Paris : Marion H. qui décroche son bac avec mention très bien quelques mois après avoir décroché son deuxième titre de Championne de France. Carole M. décroche également son bac avec mention bien, en



Sophie (ceinture jaune et dans la vie directrice de recherche à l'INSERM) ici, sparring-partner de sa fille Raphaëlle - toutes deux exécutant un exercice sous la conduite de maître Coulibaly.

même temps que sa camarade d'entraînement avec laquelle elle était aux mêmes Championnats de France pour tenter de décrocher le titre (elle était vice-Championne de France la saison précédente, entraînée alors par le Champion du Monde Mickaël Melou). Elles poursuivent avec audace et intelligence leurs chemins, menant de front pratique de taekwondo et études, médecine pour l'une, sciences po bilingue pour l'autre. Il est à remarquer que la conseillère pour le sport à l'Élysée de l'ex - Président Chirac était Marie Claire Restoux, ancienne Championne de Judo.

Sagesse, beauté et efficacité

Ceci étant dit, le but ultime de l'art martial, c'est le Do, l'Esprit. La technique est le support sur lequel se forge le Do. Sous ce registre, les femmes sont généralement à l'aise. La rigueur de l'entraînement ne les rebute pas, elles en perçoivent vite l'utilité et les bienfaits. Ne tiennent – elles pas déjà de manière rigoureuse les tâches ménagères, leur travail, en même temps qu'elles répètent inlassablement aux enfants l'art et la manière de bien se tenir dans la société ? Alors, le Do, elles y adhèrent et contribuent à le renforcer. Mener une telle activité entre mères et filles, parents et enfants, ne peut que faciliter la communication autour des valeurs enseignées à la maison, et répétées autrement par le Maître et les pratiquants d'arts martiaux. Une telle école de vie est bénéfique pour les femmes, en particulier les mères, pratiquantes ou pas.

L'auto défense, la technique et l'art ne sont pas en reste. Dans notre société moderne plus névrosée que progressive du point de vue des valeurs d'humanité, l'agressivité et la violence hantent parfois les esprits. Apprendre des techniques efficaces d'auto défense rassure et peut être utile le cas échéant. Sur le plan de l'art, un poom see, saisissante chorégraphie guerrière, bien exécuté par une femme, met aussi bien en valeur le charme féminin que le poom see lui-même. Comme savent le faire Sybille Forca (mère et Championne), Nathalie Uro Pinerd, Lydie Anglionin et bien d'autres.

L'Art Martial, c'est tellement plus beau avec les enfants,... et les femmes. La pratique féminine apporte aux Arts

Martiaux davantage de grâce et un plus doux parfum d'humanité, sans pour autant en altérer l'efficacité. S'il est vrai que les grandes femmes révèlent les grands hommes, une implication sérieuse et importante de l'autre moitié du ciel dans les Arts Martiaux donnera à ces disciplines leur maturité en tant qu'activités à la fois populaires, éducatives et utiles à la réémergence des humanités, c'est-à-dire d'une citoyenneté rassurée, donc apaisée. Sans les femmes, les Arts Martiaux modernes auront du mal à jouer ce rôle, leur rôle à grande échelle. Ce rôle n'est pas



Mesdames... position de combat svp !

une panacée, encore moins la panacée, mais il est utile et peut servir. C'est une partie des efforts communs de notre civilisation universelle, mondialisée parfois sur des artifices qui empêchent souvent d'aller au fond.

Chaque femme est un rayon de soleil qui illumine nos cœurs et nos corps d'hommes plus prompts à rouler la mécanique qu'à philosopher à hauteur d'enfant, ce qui me semble être la plus haute philosophie. L'Art Martial, ce n'est pas que du sport de combat. C'est aussi une philosophie et un art du vouloir vivre ensemble, en paix avec soi et avec les autres. C'est un outil supplémentaire pour le combat de la vie de tous les jours. Même si cela leur est rarement reconnu, les femmes ont de tout temps su répondre présentes dans tous les combats. Heureusement qu'elles sont à nos côtés. Puissent-elles l'être davantage dans l'animation et le développement des Arts Martiaux ! Elles sauront leur donner une image d'art de combat accessible, qui met davantage en valeur la notion de maîtrise de soi. Maîtrise de l'art, maîtrise de son enseignement pour une meilleure transmission, pour aboutir au renforcement de la confiance en soi. Sans l'autre moitié du ciel, nous manquerions encore de lumière !

Mères, Épouses, Compagnes, Sœurs, Filles, nous pensons à vous !

Adama Coulibaly
Instructeur au Club Saint Germain Paris



Eva et sa maman - une même joie partagée au sein du club !



- 1 Camara LAYE, L'enfant Noir, Pocket (1996), Plon (2006)
- 2 Christine Ockrent (sous la direction), Le livre noir de la condition des femmes, Xo, mars 2006, 778 pages, Points, février 2007
- 3 Femmes et secteur associatif : prise ou redéfinition du pouvoir ? Rapport de l'ARAFIS, Cooperative d'études et de conseil, Développement durable et innovation sociale
- 4 Françaises, comme vous avez changé ! Article de l'Express n° 2905 du 8 au 14 mars 2007
- 5 Source : INSEE 2005
- 6 Florence Braunstein, Les arts martiaux aujourd'hui, États des lieux, l'Harmattan, septembre 2001
- 7 Idem
- 8 secondes Di Marino, Les secrets des arts martiaux, philosophie - histoire - les maîtres des arts martiaux japonais, de Vecchi
- 9 Florence Braunstein, Penser les arts martiaux, PUF, mars 1999
- 10 Selon le Professeur d'université HO, les Hwonita étaient l'équivalent des Hwarang, formés selon le même code Hwarangdo men sei.
- 11 Fortement représentées en tant que salariées dans les associations, les femmes sont moins nombreuses en tant que bénévoles. Le seul d'administratrices se situe en deçà de 50 %, 40 % sont présentes dans les bureaux et 26 % les président. (Rapport de l'ARAFIS sur Les femmes et le secteur associatif)
- 12 Florence Braunstein, Idem