

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

**CULTURE MARTIALE ET DÉVELOPPEMENT IDENTITAIRE
PAR UNE COMMUNICATION AUX
FONDEMENTS DE LA « CHAIR »**

**THÈSE
PRÉSENTÉE
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN COMMUNICATION**

**PAR
RICHARD LAJEUNESSE**

MAI 2013

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

RÉSUMÉ

La rencontre des cultures orientale et occidentale dans la modernité a amené les arts martiaux vers une avenue différente de leur vocation originelle. Leurs fondements philosophiques et spirituels ont été remplacés par une idéologie sportive qui reflète les convictions profondes de la philosophie de l'époque des *Lumières*, c'est-à-dire la croyance au progrès illimité de l'être humain. Nous remarquons particulièrement cette influence dans le cadre de la pratique des chorégraphies de combat appelées « *formes* ». Celles-ci constituent les fondements techniques qui différencient les styles d'arts martiaux. Leur approche en entraînement est aujourd'hui devenue une affaire de performance physique plutôt qu'une « Voie » globale d'apprentissage pour leurs pratiquants. Relativement à notre préoccupation liée à l'entraînement martial, notre thèse tente de répondre à deux questions. Comment une approche martiale fondée sur le taoïsme, le confucianisme et le bouddhisme peut-elle s'inscrire aujourd'hui dans la pensée occidentale ? Dans le cas précis qui nous intéresse, comment une pratique des *formes* peut-elle se rapprocher de ses origines et, par le fait même, avoir une certaine incidence sur le développement identitaire de ses pratiquants ? Pour ce faire, notre premier objectif tente de clarifier et de comprendre les affinités qui existent entre certains courants de pensée d'Extrême-Orient, le *monde martial* dans sa culture propre et la phénoménologie comme *épistémè* communicationnelle. Notre second objectif nous conduit sur la voie interrogative des effets de ce recadrage culturel de la pratique des *formes*. Dans le cadre d'un laboratoire conçu à cet effet, nous cherchons à comprendre comment les trames intersubjectives de la perception exercent certaines influences sur les interactions entre pratiquants qui les conduisent à se situer par rapport à leur identité.

En raison de la prise en compte des phénomènes du corps et de l'esprit, l'approche merleau-pontyenne nous est apparue la plus adéquate pour recadrer la pratique des *formes*. En nous inspirant de la pensée du philosophe français, trois concepts ont été retenus pour la suite de notre démarche qui ont servi à répondre au second objectif de recherche. Dans la pensée de Merleau-Ponty, les concepts de culture, de trames intersubjectives de la perception et d'identité nous rappellent essentiellement qu'à titre de sujet incarné, en tant qu'être-au-monde, nous sommes entièrement saisis, pénétrés de part en part par le monde culturel qui nous entoure. De plus, nos expériences perceptuelles sont toujours constituées d'une certaine ambiguïté qui brouille notre saisie du *monde*, mais ces concepts nous rappellent aussi que nos expériences avec le sensible contiennent une source extraordinaire de créativité et de sens.

Mots-clés : Bouddhisme, confucianisme, culture, identité, école de *Ch'ang Hon*, formes (*tul*), phénoménologie, taekwon-do ITF, taoïsme, trames intersubjectives de la perception

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ.....	ii
TABLE DES MATIÈRES	iii
REMERCIEMENTS	viii
AVANT-PROPOS	ix
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE I PROBLÉMATIQUE GÉNÉRALE	7
1.1 Les arts martiaux : une ambiguïté culturelle, communicationnelle et identitaire.....	7
1.2 Les <i>formes</i> : fondations techniques et philosophiques de la culture martiale.....	11
1.2.1 L'origine des formes	12
1.2.2 Le système de formes (<i>tul</i>) de l'école <i>Ch'ang-Hon</i>	13
1.2.3 Les formes comme moyen d'exploration, d'expression et de reconnaissance identitaire.....	16
1.3 La culture sportive : sa vision du monde, ses normes et ses valeurs	18
1.3.1 Évolution de la pensée philosophique en égard à la culture sportive.....	18
1.3.2 La représentation du corps et du « mental » en égard des enjeux sportifs	20
1.3.3 Exhibition sportive, expression de soi et reconnaissance sociale.....	21
1.4 Désorientation culturelle, communicationnelle et identitaire.....	22
1.4.1 Représentation de la pratique des formes (<i>tul</i>).....	23

1.4.2	Conséquences communicationnelles.....	24
1.4.3	Conséquences sur l'exploration des formes (<i>tul</i>) et sur l'exploration identitaire..	25
1.5	Objectifs de recherche	26
1.5.1	Nos pistes de recherche	28
1.6	Pertinence scientifique (et philosophique)	29
1.7	Pertinence sociale	30
CHAPITRE II		
PHILOSOPHIES D'EXTRÊME-ORIENT, CULTURE MARTIALE ET		
PHÉNOMÉNOLOGIE.....		
2.1	Recadrage culturel pour une épistémè communicationnelle inspirée de la phénoménologie	32
2.2	Les philosophies d'Extrême-Orient et l'esprit de la culture martiale dans la pratique des <i>formes</i>	34
2.2.1	La culture martiale et ses fondements philosophiques.....	35
2.2.2	Le taoïsme	36
2.2.3	Le confucianisme	37
2.2.4	Le bouddhisme Chan.....	39
2.2.5	L'impact des philosophies orientales par rapport à l'entraînement martial	41
2.2.6	L'héritage culturel oublié dans la pratique des formes : l'esprit derrière le geste martial	44
2.3	Les affinités philosophiques entre la phénoménologie et les philosophies d'Extrême-Orient.....	46
2.3.1	Les fondations de la phénoménologie et la pensée husserlienne	47
2.3.2	De Husserl à Merleau-Ponty	48
2.3.3	Vers un regard occidental de la pratique des formes : une conclusion	52

2.4 Une compréhension phénoménologique de la pratique des formes	52
2.4.1 Le concept de culture	53
2.4.2 Le concept des trames intersubjectives de la perception.....	59
2.4.3 Le concept d'identité.....	66
2.5 Vers notre terrain de recherche : une conclusion.....	70
CHAPITRE III	
ÉTUDE PHÉNOMÉNOLOGIQUE DES CONDITIONS DE LA PRATIQUE	
DES FORMES ET DE L'EFFET COMMUNICATIONNEL SUR LE	
DÉVELOPPEMENT IDENTITAIRE DES PRATIQUANTS	
	72
3.1 La phénoménologie comme posture méthodologique.....	72
3.2 Orientation et organisation de notre recherche sur le terrain.....	75
3.3 Le terrain d'étude : Le laboratoire d'exploration de la pratique des formes par l'entremise de l'expérience perceptive	79
3.3.1 L'introduction	80
3.3.2 L'exploration perceptive de la pratique d'une forme.....	80
3.3.3 Retour sur l'expérience de la journée.....	87
3.4 Étapes de la recherche sur le terrain	87
3.4.1 Invitation et rencontre avec les cochercheurs potentiels.....	89
3.4.2 Les entrevues.....	90
3.5 L'analyse phénoménologique.....	93
3.5.1 Les étapes de l'analyse phénoménologique	94
3.5.2 La validation des résultats	97
Conclusion.....	98

CHAPITRE IV	
RÉSULTATS DE L'ANALYSE PHÉNOMÉNOLOGIQUE.....	101
4.1 Présentation des résultats de notre recherche	101
4.2 Exploration collective des perceptions en lien avec la <i>forme Hwa-Rang</i>	103
4.2.1 Entrevue avec S1	103
4.2.2 Entrevue avec S2.....	115
4.3 Exploration collective des perceptions en lien avec la <i>forme Won-Hyo</i>	127
4.3.1 Entrevue avec S3.....	127
4.3.2 Entrevue avec S4.....	140
4.4 Exploration collective des perceptions en lien avec la <i>forme Do-San</i>	153
4.4.1 Entrevue avec S5.....	153
4.4.2 Entrevue avec S6.....	166
4.5 Exploration collective des perceptions en lien avec la <i>forme Dan-Gun</i>	178
4.5.1 Entrevue avec S7.....	178
4.5.2 Entrevue avec S8.....	194
4.6 Discussion : une synthèse des résultats	207
4.6.1 Sur les aspects de la représentation de la culture martiale	207
4.6.2 Sur l'aspect des incidences occasionnées par la culture martiale au contact de l'expérience introspective de nos cochercheurs	209
4.6.3 Sur les aspects de la représentation de la dynamique relationnelle.....	212
4.6.4 Sur l'aspect des incidences occasionnées sur le mode réflexif de nos cochercheurs par les relations vécues au cours du laboratoire	213
Conclusion.....	217

CONCLUSION.....	219
BIBLIOGRAPHIE.....	225
ANNEXE A Raison des 24 formes	x
ANNEXE B Tableau de l'évolution du système des formes en taekwon-do, à l'école de <i>Ch'ang-Hon</i> , illustrées dans la littérature de 1965 à 1983	xii
ANNEXE C Secrets de l'entraînement en taekwon-do.....	xiv
ANNEXE D Points à respecter lors de l'exécution de chaque <i>forme</i>	xvi
ANNEXE E La forme <i>Eui-Am</i> : interprétée sous l'angle d'une chorégraphie d'autodéfense	xviii
ANNEXE F Graphique des huit triagrammes	xxx
ANNEXE G Tableau des formes pratiquées à la Fédération internationale de taekwon-do depuis 1983	xxxii
ANNEXE H Feuille de pointage pour les <i>formes</i> , en compétition.....	xxxvii
ANNEXE I Cahier d'accompagnement de la pratique des <i>formes (tul)</i> par l'entremise de l'expérience perceptive.....	xxxix
ANNEXE J Guide de travail réflexif sur les <i>formes</i>	lv
ANNEXE K Plan de formation	cxiv
ANNEXE L Lettre d'invitation	cxxiv
ANNEXE M Lettre de confirmation de participation.....	cxxvii
ANNEXE N Formulaire d'entente de participation et de dégagement	cxxx
ANNEXE O Demande de validation de données.....	cxxxii

REMERCIEMENTS

Même s'il m'est apparu à plusieurs occasions que mon parcours solipsiste a été assez aride, il a été, en contrepartie, un lieu florissant de rencontres où je me suis senti privilégié d'être accompagné par des personnes généreuses qui étaient interpellées par mon projet de recherche. Sans eux, mon parcours n'aurait pas été aussi fructueux et la réalisation de cette thèse n'aurait certes pas la même teinte. Ce qui est en moi provient, entre autres, de la complicité que j'ai vécue en compagnie de ces personnes. L'aboutissement de ma recherche est en bonne partie grâce à eux. C'est donc pour cette raison que je désire exprimer toute ma gratitude aux personnes qui, de près ou de loin, ont contribué à la réalisation de cette thèse.

Pour leur collaboration, mes élèves, collègues amis du domaine des arts martiaux, Joliette Trân, Pierre Sabah, Jason Bertrand, Lylian Doulay, Sébastien Lesueur, Toan-My Phan, Éric Bordeleau, Brad Charlebois, Nicolas Fagon, Denis Carignan, Roger Dovin, Jesse Pratt, Patrick Bernier, Brice Kolko, Eli Gerber, Yann Dupas, William St-Sauveur, Kim Overney, Vincent Dubuc, Xavier Fruchard, Véronique Lauzière, Yolande Châtillon, Sylvie McNulty, Jean-Pierre Lemay, Amélie Bilodeau.

Pour leur écoute et leurs réflexions, mes amis Robert Gauthier, Serge Nolin, Thierry et Sophie Reynaud, Serge Rochon, Marine De Fréminville, Martin Venne et Nadine Martin.

Pour leur soutien pédagogique, Milton Campos, Michèle-Isis Brouillet et mon directeur, Gilles Coutlée.

Pour leur patience, leur indulgence ainsi que leur soutien moral et affectif tout au long de mon cheminement, mes amours Lise et Étienne.

AVANT-PROPOS

L'écriture de cette thèse a été une manière d'explorer le sens que je donne à mes quarante années de pratique martiale à laquelle je me suis si fortement identifié. Si je voyais en ce *monde* de la communication une manière d'aller à la rencontre d'un certain nombre de réponses, celui-ci m'a plutôt conduit à d'autres questions sur le sens de la « Voie » (*Dao*) martiale et aussi sur celui qui me touche plus directement, le sens de la « Voie » de ma propre vie. Le parcours de mes sept dernières années au doctorat m'a en fait permis de m'épanouir du point de vue intellectuel et spirituel. Ce fut donc à mes yeux un rite de passage où la reconnaissance du cheminement accompli dépasse toutes les attentes anticipées au début de cette aventure.

Je dédie cette thèse à mes amis du monde martial et particulièrement à mon fils, Étienne, dont je suis si fier. Elle est humblement un « petit pas » dans la connaissance du monde des arts martiaux. Mon souhait serait qu'elle puisse vous inspirer à en accomplir de plus grands. À titre de maître instructeur, je crois que vous savez tout aussi bien que moi comment la culture martiale a favorablement marqué le parcours de plusieurs personnes. À vous de poursuivre votre développement martial et de partager vos connaissances ainsi que votre passion!

INTRODUCTION

Remontant aussi loin que 500 ans avant l'ère chrétienne, les peuples d'Extrême-Orient ont développé diverses techniques et stratégies guerrières pour se protéger de l'hostilité de leurs voisins ou encore dans le but de les envahir pour étendre leur empire. Comme ce fut le cas en Chine, au Japon et en Corée, ces arts martiaux ont été marqués par des courants spirituels comme le taoïsme, le confucianisme et le bouddhisme.

À leur entrée dans la modernité, le croisement qui s'est produit entre les cultures orientale et occidentale a modifié la face ontologique de la pratique des arts martiaux. Les pratiques guerrières, devenues obsolètes dans les sociétés d'Extrême-Orient moins violentes, ont mené les arts martiaux vers une vocation ludo-éducative par l'entremise du sport. De la tradition martiale, il reste aujourd'hui l'héritage de la technique. Les fondements philosophiques et spirituels ont été remplacés par l'idéologie sportive, dont la devise élitiste « plus vite, plus haut, plus fort » reflète les convictions profondes de la philosophie de l'époque des *Lumières*, c'est-à-dire l'idéologie du progrès sans limites de l'humanité. Oscillant ainsi entre une tentative de la pratique traditionnelle de ces arts millénaires et la venue des sports de combat, l'Occident n'a retenu que le contenu exotique de la pensée orientale qu'il a tenté vainement de coller à sa propre culture. Les *formes*¹ sont des chorégraphies de combat dont l'objectif est de faire vivre à leurs pratiquants une situation de combat contre plusieurs adversaires imaginaires. Elles constituent notamment les fondements techniques qui permettent de distinguer les différents styles d'arts martiaux. Les effets de la culture sportive sont particulièrement visibles dans le cadre de la pratique des *formes*. L'approche mise de l'avant lors de l'entraînement consiste essentiellement aujourd'hui en une affaire de performance physique. Leur pratique ne représente en rien ce qui relevait de leur utilité d'origine, c'est-à-

¹ Comme nous le verrons, le mot « forme » est la terminologie française pour traduire les mots *kata*, *hyong*, *poomse* et *tul*. De manière à clarifier spécifiquement l'utilisation de cette terminologie dans le texte, le mot « *forme* » apparaîtra en italique.

dire celle d'une « Voie » globale d'apprentissage où le pratiquant se rencontre à travers le développement de sa technique.

En dépit de cette mutation ontologique occasionnée par l'épreuve des époques et l'entrechoc des courants philosophiques, la pratique martiale reste inscrite tant bien que mal dans la tradition orientale de l'entraînement unifié du corps et de l'esprit. Dans de telles circonstances, comment une approche martiale fondée sur les philosophies d'Extrême-Orient peut-elle s'inscrire aujourd'hui dans la pensée occidentale ? Tout en nous rapprochant d'une culture martiale qui serait plus près de ses origines, comment cette réorientation culturelle de la pratique des *formes* aurait-elle une incidence sur le développement identitaire des individus qui s'adonnent à la pratique des arts martiaux ?

Dans la mesure de notre questionnement, l'ambition de notre recherche n'est nullement de faire le procès des normes et valeurs de la culture sportive. Nous avons conscience que la pratique des *formes* sous la perspective de la culture sportive permet à ses pratiquants d'explorer diverses sources de leur potentiel. Selon notre champ d'intérêt, nous désirons recadrer la vision de la pratique martiale plus près de ses origines afin de nous rapprocher de la représentation holistique du développement unifié du corps et de l'esprit valorisé dans le contexte des philosophies orientales. Du point de vue de la pertinence sociale de la recherche, l'exploration de la pratique des *formes* inscrite sous cette vision culturelle nous apparaît des plus intéressantes pour observer l'interaction entre les pratiquants. Nous partons du présupposé que l'expérience martiale s'amorce d'abord et avant tout au moment de la rencontre des corps dans l'entraînement et que cette rencontre des corps est à la source de la créativité réflexive des pratiquants qui s'adonnent à la pratique des arts martiaux. Notre thèse s'inscrit ainsi dans un paradigme communicationnel au fondement de la « chair² ». Nous présumons que la perspective transversale de la communication liée aux trames intersubjectives de la perception peut apporter un regard nouveau sur la transmission de la culture martiale d'aujourd'hui.

Relativement à la documentation sur la pratique des *formes*, nous avons également constaté qu'un certain écart existe entre le discours soutenu dans l'ensemble des œuvres consultées et

² Au sens merleau-pontyen du terme.

les effets tangibles de la transmission de la culture martiale. Présentement, aucune information n'est disponible quant au sens qu'attribuent les pratiquants à l'application de la pratique des *formes* sous ses diverses dimensions et l'influence d'une telle expérience sur leur développement identitaire. D'un point de vue scientifique et philosophique, nous cherchons à comprendre ce que les pratiquants découvriront par rapport à ce contexte renouvelé de la pratique des *formes* et par rapport à eux-mêmes.

La réalisation d'un tel projet de recherche exige une démarche rigoureuse pour répondre aux objectifs que nous avons établis. Afin de bien comprendre les enjeux qui ont motivé notre recherche, le premier chapitre nous inscrit au cœur de la problématique. Il circonscrit les deux paradigmes culturels qui font l'objet de notre démarche. La problématique aborde, en premier lieu, la définition de la culture martiale. À cet effet, il nous apparaît nécessaire de comprendre les normes et valeurs inscrites dans la culture martiale pour saisir ses incidences sur la manière dont les pratiquants perçoivent leur relation, communiquent et définissent leur identité. Nous nous attardons ensuite sur la question de la définition de la culture sportive qui couvre toutefois un ensemble de disciplines. En raison de cette particularité, cette définition est abordée de façon plus large. En effectuant un survol historique, nous sommes à même de constater comment la portée de cette culture a elle aussi des conséquences sur la représentation des enjeux communicationnels et du développement identitaire des individus. Cette mise en perspective nous permet d'illustrer le fossé qui existe entre les deux cultures. Nous montrerons comment les valeurs et normes relatives à la culture sportive ont eu une influence importante sur la manière dont les pratiquants perçoivent la pratique de *formes* dans le contexte martial aujourd'hui. La présentation des enjeux découlant de la problématique nous conduit au dévoilement de la question de recherche ainsi qu'aux pistes sur lesquelles nous nous attardons au cours de notre cheminement. Finalement, la délimitation de notre recherche ne peut être comprise adéquatement que si nous en comprenons la portée. À cet effet, nous terminons notre parcours en justifiant la pertinence sociale, scientifique et philosophique en lien avec notre démarche de recherche.

Quant au deuxième chapitre, il répond au premier objectif de recherche. Il s'agit ici de recadrer la vision de la pratique martiale des *formes* plus près de son contexte originel. Afin d'effectuer le recadrage culturel espéré, nous effectuons un survol de la philosophie taoïste,

confucianiste et bouddhiste *Chan*. Puisque ces traditions philosophiques ne constituent pas l'objet principal de notre recherche, elles sont abordées de manière générale pour ne saisir que l'essence de leur portée. Par ailleurs, ce tour d'horizon philosophique nous permet de comprendre l'esprit martial du monde guerrier d'une certaine époque. Cette démonstration nous apparaît nécessaire pour mieux entrevoir les origines de la culture martiale et voir comment elle peut encore se présenter dans le cadre de la pratique des *formes* aujourd'hui. Afin d'illustrer certaines caractéristiques philosophiques soulignant les affinités entre les courants de pensée, la deuxième partie de ce chapitre consiste à établir des liens entre les philosophies d'Extrême-Orient et la phénoménologie. Elle cherche également à mettre la table pour l'*épistémè* communicationnelle centrale qui est abordée dans la dernière partie de ce chapitre. À cet effet, nous présentons les prémisses de la pensée du phénoménologue français, Maurice Merleau-Ponty. Les fondements qui y sont présentés nous semblent utiles pour saisir l'orientation des concepts qui sont présentés dans ce chapitre. Finalement, nous abordons les concepts de culture, de trames intersubjectives de la perception et d'identité. Nous verrons comment ces concepts soutiennent la perspective communicationnelle suivant laquelle se porte notre regard par rapport à la pratique des *formes* et l'analyse de nos résultats de recherche.

Le troisième chapitre consiste à présenter l'orchestration méthodologique qui nous permet de répondre au second objectif de la recherche, c'est-à-dire celui de comprendre comment les rapports humains et la culture martiale ont un certain effet sur l'appropriation identitaire des pratiquants engagés dans le processus de la pratique des *formes*. Le début de ce parcours illustre les affinités existantes entre notre posture méthodologique et nos fondements épistémologiques énoncés au chapitre précédent. En raison de la complexité des phénomènes communicationnels à observer, il apparaît nécessaire de clarifier certains éléments pour légitimer davantage la source et la validité de nos résultats. Il s'agit alors de préciser le processus qui nous conduit à la délimitation des voies d'observation des trames intersubjectives de la perception. Toujours dans le souci d'une quête de résultats valables, il nous apparaît important d'établir certaines balises exploratoires pour bien saisir les phénomènes communicationnels recherchés. À cet effet, la troisième partie de ce chapitre consiste à présenter les démarches pour la conception et l'orchestration d'un laboratoire

d'exploration de la pratique des *formes* par l'entremise de l'expérience perceptive. Ces parties délimitent l'étendue des phénomènes que nous désirons observer ainsi que leur champ de manifestation. Elles permettent ainsi de clarifier la compréhension du processus d'étude terrain en lien avec notre recherche, mais n'abordent pas le processus de collecte de données. Par la suite, nous abordons les différentes étapes du processus d'entrevue pour l'obtention des données recherchées. Nous terminons avec la présentation de l'analyse des données reposant sur l'approche phénoménologique proposée par Amedeo Giorgi. Afin d'illustrer le plus fidèlement possible l'essence des expériences vécues par nos collaborateurs, nous explicitons comment son approche méthodologique organise les données expérientielles recueillies à partir de la structure des phénomènes communicationnels étudiés.

En ce qui a trait au quatrième chapitre, il présente les résultats de notre recherche. Il est divisé en deux parties. La première est consacrée aux résultats obtenus pour chacun des quatre terrains effectués. Pour chacun, nous trouvons l'analyse des entrevues relative aux deux collaborateurs retenus. Chaque analyse aborde la version de l'expérience vécue au cours du laboratoire. Nos résultats font part de leur représentation de la culture martiale en lien avec l'expérience de la pratique des *formes* au contact des thématiques abordées au cours du laboratoire. Ils dévoilent également comment les diverses dimensions d'une *forme* les ont amenés à percevoir certaines images, valeurs ou préoccupations auxquelles ils se sont identifiés. Les résultats nous permettent de constater comment nos collaborateurs ont perçu leurs relations et se sont positionnés relativement à leurs valeurs, connaissances et identité. La seconde partie, quant à elle, est consacrée à la synthèse des résultats de recherche. Elle met en évidence les points de vue communs des collaborateurs interviewés quant au contact vécu avec la culture martiale et les échanges significatifs survenus au cours du laboratoire. Ce parcours nous conduit vers une compréhension de l'influence exercée par les trames intersubjectives de la perception sur le développement identitaire des individus s'adonnant à la pratique des arts martiaux.

En guise de conclusion, nous faisons un retour sur le parcours général de notre recherche. Nous terminons notre itinéraire sur une réflexion post-exploratoire engendrée par tout le processus de notre recherche. Celle-ci annonce certes les couleurs d'un questionnement

auquel nous n'avons pas accès au début de notre démarche, mais qui pourrait être prometteur dans la perspective d'une future recherche.

CHAPITRE I

PROBLÉMATIQUE GÉNÉRALE

1.1 Les arts martiaux : une ambiguïté culturelle, communicationnelle et identitaire

En Occident, l'expansion des arts martiaux a débuté dans les années 1950 et ils se sont répandus de façon exponentielle à travers le monde dans les années 1960 (Braunstein, 2001, p. 53). Connus initialement sous le nom de « *Martial Art* » (art martial), ce terme est tout d'abord apparu dans le discours des Anglo-Saxons. Il traduisait littéralement les termes chinois *Wushu* et japonais *Bugei*. Le vocable *Martial Art* était utilisé pour définir une méthode de combat exotique provenant de l'Orient, dont l'approche était différente de toutes celles connues en Occident. On retrouve les premières traces de l'appellation *Martial Art* dans les discours prononcés en anglais en 1903 par Jigoro Kano, fondateur du judo. À cette époque, l'enseignement de ce type de combat japonais ne portait que sur les aspects techniques. La traduction des ouvrages relatifs aux arts martiaux ne se retrouva dans les écrits français que vers les années 1960 (Charlot et Denaud, 1999, p. 7).

Les arts de combat traditionnel provenant de l'Orient sont millénaires. En dépit du désir idéalisé de maintenir un enseignement traditionnel, les arts martiaux subirent des modifications culturelles³ constantes. Ils durent s'adapter aux courants spirituels, philosophiques et sociologiques qui traversèrent les époques. L'entrée des arts martiaux dans la modernité – et particulièrement en Occident – fut une étape déterminante pour leur changement culturel. Cette rencontre changea la perspective ontologique de la pratique martiale. De toute évidence, nous pouvons constater ce changement dans la conversion des disciplines martiales vers les disciplines sportives. Aux dires de Braunstein (2001), les arts

³ La « culture » est ici utilisée au sens le plus étroit du terme, soit au sens du développement de certaines facultés de l'esprit ou du corps, par un exercice approprié (Lalande, 2006, p. 199).

martiaux se sont intégrés progressivement dans l'univers sportif « en subissant un mode de socialisation différent de celui dont ils étaient détenteurs à l'origine »⁴. Cette socialisation s'est réalisée par l'adaptation des normes et des valeurs ne relevant pas de la culture martiale originelle. Ce fut notamment le cas du judo, car l'ambition de son fondateur, Jigoro Kano, était d'élever son art au rang de « sport international » (Braunstein, 1999, p. 176). Ce fut également le cas du taekwon-do⁵. Son fondateur, le général Choi Hong Hi, s'inspira du modèle de la Charte olympique pour établir la structure organisationnelle de la Fédération internationale de taekwon-do (Choi, 2000, p. 106). Tous deux désiraient que leur « art » puisse bénéficier de la portée des Jeux olympiques, afin de les promouvoir sur la scène internationale. Le judo fut finalement inscrit à titre de sport olympique aux jeux de la XVIII^e Olympiade tenus à Tokyo en 1964, tandis que le taekwondo⁶ fut reconnu officiellement à ce titre lors de la XXVII^e Olympiade qui eut lieu à Sydney en 2000. La permutation de ces deux arts de combat en jeux ludiques leur a fait perdre une partie de leur vocation originelle. Ce que l'Occident a retenu de ces disciplines millénaires, nous rappelle-t-on aujourd'hui, n'est que l'efficacité de leurs techniques de combat. Quant aux fondements philosophiques de ces deux arts de combat, l'Occident n'en a gardé qu'un idéal exotique. Tant bien que mal, l'Occident a tenté de transposer ces fondements sur sa propre culture sous une forme hybride, sans en connaître la portée profonde (Braunstein, 1999, p. 31).

Oscillant entre le paradigme d'une culture martiale originaire de l'Orient et celui d'une culture sportive occidentale, la pratique des arts martiaux se situe en ce moment au cœur même d'une ambiguïté représentationnelle qui engendre une certaine problématique ontologique. La première ambiguïté se situe dans la manière dont les pratiquants se représentent la culture martiale, culture qui favorise le développement d'un certain type de

⁴ Braunstein, F. (2001). *Les arts martiaux aujourd'hui*. Paris, L'Harmattan, p. 162-163.

⁵ Il est à noter que le système de combat coréen – dont la transcription officielle dans la littérature française est « taekwondo » – définit la Voie (do) du pied (tae) et du poing (kwon), s'écrit de deux façons. La transcription utilisée par le fondateur du style cherche à mettre en évidence l'entraînement unifié du corps (taekwon) et de l'esprit (do) en les unissant par un trait d'union [taekwon-do] (Choi, 1983, p. 21).

⁶ Il est à noter ici qu'il existait à cette époque deux fédérations importantes à l'échelle du globe : la Fédération internationale de taekwon-do, sous la direction du général Choi Hong Hi, et la Fédération mondiale de taekwondo, sous la direction du docteur Kim Un Yong. La fédération reconnue sous la bannière olympique fut celle du docteur Kim.

connaissance chez l'individu. Relativement à la culture martiale, de quel type de connaissance s'agit-il ? Qu'en est-il du point de vue de la culture sportive ? Chacune de ces cultures détient un mode de socialisation distinct rattaché à certaines normes et valeurs. La deuxième ambiguïté relève alors de la représentation des normes et valeurs que les pratiquants partagent dans la finalité de leur pratique martiale. Quelles sont les normes et valeurs qui distinguent ces deux cultures ? Comment ces normes et valeurs influencent-elles la communication entre les pratiquants ? Si les normes et valeurs inscrites dans le mode de socialisation influencent l'orientation de la communication, cette orientation communicationnelle aura inévitablement des effets sur la manière dont les pratiquants porteront un regard sur la définition de leur identité. La troisième ambiguïté relève donc du développement identitaire des pratiquants dans le contexte de ces deux cultures. Selon les normes et valeurs inscrites dans le cadre du mode de socialisation propre à ces deux cultures, comment l'orientation de la communication occasionne-t-elle des incidences sur la manière dont les pratiquants définissent leur identité ?

Comme nous le constatons, l'ambiguïté culturelle dans laquelle se situent les arts martiaux aujourd'hui occasionne une ambiguïté vocationnelle à l'égard de l'orientation du développement identitaire de leurs pratiquants. Avant de nous engager dans nos objectifs de recherche, nous devons apporter de plus amples précisions par rapport à cette problématique, car certains points nous semblent inévitables pour délimiter l'objet principal de notre recherche. Par ailleurs, ceux-ci justifieront la perspective sous laquelle sera abordée notre visée culturelle, communicationnelle et identitaire.

Le premier point est en lien avec la culture martiale. Nous savons que les fondements philosophiques des arts martiaux de l'Extrême-Orient proviennent du bouddhisme, du taoïsme et du confucianisme. En matière de représentation, ces traditions tissèrent la toile de fond des normes et valeurs véhiculées à travers les arts martiaux. Certes, ces trois courants philosophiques marquèrent la manière dont les guerriers saisissaient le sens de leur engagement martial et celui des enjeux relationnels selon le mode de socialisation de leur époque. En contrepartie, les fondements philosophiques de ces trois courants de pensée ne définissent pas le cadre de la méthode d'entraînement associé à la culture martiale. Au point 1.2, cette réflexion nous conduira à définir en partie la culture martiale dans sa culture

propre. Cette définition nous apparaît essentielle afin de circonscrire les balises culturelles sur lesquelles nous nous attarderons au cours de notre recherche. Ce point servira également à éclaircir les normes et valeurs de la culture martiale en soi. Nous verrons comment ces normes et valeurs ont des incidences sur la manière dont les pratiquants perçoivent leur relation, communiquent et définissent leur identité.

Notre intérêt de définir la culture martiale n'est pas sans raison, puisque ce point est en lien avec la culture sportive. La deuxième partie de notre démarche nous permettra de définir les normes et valeurs de la culture sportive et de les distinguer de celles de la culture martiale. Puisque la culture sportive modélise un ensemble de disciplines, elle sera abordée dans un sens beaucoup plus large que la culture martiale. Afin de comprendre l'influence de la philosophie occidentale sur les valeurs et normes qui en découlèrent dans la modernité, nous effectuerons, au point 1.3, un survol historique de la culture sportive. Ce survol présentera les prémisses culturelles qui nous permettront de distinguer la portée des normes et valeurs de nos deux paradigmes culturels. Comme au point précédent, nous serons à même d'observer les conséquences du mode de socialisation de la culture sportive à l'égard de la représentation des enjeux communicationnels et du développement identitaire des individus.

Finalement, une culture ne pourrait être vivante sans les individus qui l'animent. Alors, notre troisième point nous guidera sur la piste des enjeux qui sont au cœur de notre problématique. Au point 1.4, nous présenterons l'effet important de la représentation des valeurs et normes de la culture sportive sur la représentation de la culture martiale (dans sa culture propre) aujourd'hui. Plus précisément, nous verrons comment cette nouvelle orientation culturelle influence la manière de concevoir la pratique martiale et comment cette nouvelle conception de la pratique martiale crée des incidences en regard des enjeux communicationnels et identitaires de ses pratiquants.

Ces trois points illustreront notre problématique culturelle, communicationnelle et identitaire mais ils n'en définissent pas pour autant nos objectifs de recherche. Au point 1.5, nous aborderons les objectifs de notre recherche et en spécifierons les pistes. Pour terminer, une justification de la portée de la recherche sera présentée aux points 1.6 – la pertinence scientifique (et philosophique) et 1.7 – la pertinence sociale.

1.2 Les formes : fondations techniques et philosophiques de la culture martiale

Les voies philosophiques du taoïsme, du confucianisme et du bouddhisme *Chan* sont à la base de la trame de fond de la pensée d'Extrême-Orient. Les diverses visions philosophiques de cette époque convergeaient vers une saisie intuitive et non métaphysique du monde où le sens de la vie était étroitement lié au fondement cosmologique. Cette représentation du monde avait inévitablement un effet sur la manière dont les individus se comportaient dans la structure sociale. *Le mode de socialisation, en lien avec les normes et valeurs en place, amenait les individus à s'interroger sur le sens de la vie, connaître leur identité et reconnaître leur place dans la société.*

Dans son ensemble, le taoïsme demeurera toujours en sol chinois. Quant au bouddhisme, il sera la figure dominante de la pensée coréenne jusqu'à la fin de la dynastie Koryo (935-1392), où sa pensée sera remplacée par celle du néoconfucianisme sous la dynastie Yi (1392-1910). Même si le bouddhisme a connu un déclin en Corée, cette doctrine exercera sa notoriété à partir de la restructuration du régime japonais, sous le règne du shogunat de Kamakura (1185-1333), où il sera connu sous le nom de *zen*.

Même si elle fut incontestablement marquée par les fondements philosophiques de l'Extrême-Orient, la culture martiale réside initialement dans la méthode de combat imaginaire appelée « forme » (*kata*). Cette méthode est l'élément central de l'ensemble des disciplines martiales nées en Extrême-Orient. Sur le plan technique et spirituel, les *formes* lient directement ce qui est pratiqué aujourd'hui à ce qui le fut autrefois (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 311). Cette facette de l'entraînement martial permet au pratiquant de s'enraciner dans une méditation corps/ esprit par l'intermédiaire d'une série de mouvements codifiés d'attaque et de défense. La pratique des *formes* devient la manière de maintenir en vie les « techniques mères » du style martial pratiqué. Les *formes* proviennent des temps anciens et les adeptes les assimilent au cours de nombreuses années de pratique. Par humilité et par crainte de passer à côté de quelque chose d'essentiel, celles-ci ne sont jamais modifiées par respect pour la tradition (Habersetzer, 2004, p. 13). Les *formes* représentent la *culture martiale dans sa culture propre*, l'entrelacement d'une méthode de combat codifié et d'un

savoir philosophique propre à l'Orient. Elles ne peuvent être entièrement comprises que si nous remontons à leur origine historique et philosophique.

1.2.1 *L'origine des formes*

La méthode de combat codifié, que l'on nomme « *forme* », provient de la Chine. Issues de la boxe chinoise traditionnelle, les *formes* arrivèrent sur l'île d'Okinawa dans le courant du XV^e ou du XVI^e siècle. Ce ne fut toutefois qu'au XX^e siècle que les *formes* de tradition chinoise apparurent au Japon, sous l'influence de Funakoshi Gichin (Habersetzer, 2004, p. 18-19). Puisque les *formes* traditionnelles exigeaient un travail de longue durée pour maîtriser leur contenu, Funakoshi entreprit d'en modifier la structure. De façon à simplifier leur contenu, il divisa les *formes* traditionnelles en séquences plus restreintes. Cette division séquentielle avait été effectuée pour obtenir des résultats d'apprentissage plus rapides et plus concrets. Funakoshi fut donc l'instigateur d'une première série de *formes* adaptées à une approche novatrice du combat qui donna naissance au karaté moderne (Habersetzer, 1969, p. 277-278).

Fondamentalement, les *formes* peuvent être considérées comme un rite d'initiation au combat. Les apprentissages retirés de la pratique des *formes* s'effectuent à plusieurs niveaux et cette pratique ne se limite pas à l'apprentissage de mouvements en soi. Il s'agit de retrouver une sensation profonde à travers le rythme de la *forme*, qui est une sorte « d'alchimie gestuelle » reconstituant une situation de protection personnelle déjà éprouvée par un individu (Habersetzer, 1992, p. 19). Dans l'esprit de ce combat solitaire, nous pouvons hypothétiquement figurer et simuler une action d'autodéfense physique et affective dans une condition imaginaire où nous faisons face à un ou plusieurs agresseurs potentiels. Mais les *formes* ne se limitent pas à cet aspect. En quelque sorte, elles donnent accès à une connaissance profonde de « l'humanité » qui nous habite. Dans son ouvrage intitulé *Karaté Kata*, Habersetzer (2004) définit avec éloquence la manière dont l'individu se rencontre dans la pratique des *formes* :

En réalité, le *kata*, à travers un certain langage du corps, exprime quelque chose d'essentiel; il doit permettre de retrouver quelque chose d'intérieur, de profondément enfoui en soi, une unité corps/esprit de l'homme, perdu à mesure qu'il s'éloigne de son « animalité ». Ce n'est pas seulement, à travers des gestes de défense et d'attaque soigneusement codifiés et dépouillés, une manière de réconcilier le corps avec lui-même. Bien plus, en favorisant un

jaillissement quasi viscéral d'une énergie fondamentale, occultée par la vie moderne, le *kata* est une voie d'accès à la sensibilité venue d'un autre âge, qui débouche sur une meilleure compréhension des êtres et des choses. À ce niveau, il n'est pas moins qu'un psychodrame qui puise ses racines dans le patrimoine humain universel; il y a en lui du mime des scènes primitives ou sacrées, des imitations animales, de la danse guerrière réservée autrefois aux princes et aux prêtres; il est fait d'allusions, d'images brèves resurgies du fond de la mémoire, de rythmes aussi, reflétant à quelque chose dont on n'a plus souvenir et qui semble remonter à l'aube des temps. Le *kata*, c'est une histoire, avec un début et une fin, plusieurs niveaux de lecture et d'interprétation, des potentialités à l'infini, c'est un cheminement créateur d'émotions, comme ces musiques sacrées qui finissent par imprégner le corps jusqu'à la moelle des os pour faire communier avec ce que les initiés appellent « l'ultime Vérité »⁷.

Au-delà d'une simple chorégraphie de combat, les *formes* ont le pouvoir de transporter celui qui les pratique dans une intensité expérientielle hors du commun. *Par l'entremise de sa méthode de combat, la culture martiale favorise donc chez les pratiquants le développement d'une perception unifiée du corps et de l'esprit à l'égard de la compréhension de l'expérience humaine.* Il ne faut pas négliger que la construction de la chorégraphie technique d'une *forme* est basée sur une connaissance élevée du corps humain. Toutefois dans son essence, elle devient un outil d'exploration qui permet de protéger et de prolonger l'intégrité physique et psychique de celui qui sait s'en servir (Habersetzer, 2004, p. 17-18). Dans le contexte d'interprétation d'une *forme*, l'expérience unitaire corps/esprit devient le lieu privilégié où l'interprète se rencontre authentiquement au contact d'une série de séquences techniques incarnées.

1.2.2 Le système de formes (tul) de l'école Ch'ang-Hon

Tout comme en karaté, en taekwon-do, les *formes* constituent le lieu privilégié où l'individu se rencontre dans son expérience corps/esprit. À l'origine, le système de *formes* du taekwon-do (*hyong*) était différent de celui du karaté. Toutefois, les *formes* traditionnelles japonaises (*kata*) étaient pratiquées en parallèle pour présenter une certaine coexistence entre les deux doctrines. En effet, les caractéristiques techniques liées aux *formes* coréennes de l'école

⁷ Habersetzer, R. (2004). *Karaté Kata. Les 30 Katas du Shotokan*. France, Éditions Amphora, p. 14.

*Ch'ang-Hon*⁸ étaient étudiées en comparaison avec celles des écoles *Sho-Rin* et *Sho-Rei* (Choi, 1965, p. 173). Ces deux écoles, fondées par Funakoshi Gichin, étaient originaires d'Okinawa⁹. Son créateur¹⁰, pour des raisons idéologiques et philosophiques, fit passer les *hyong* – dont l'appellation fut changée pour celle de *tul* – de 20 à 24, en 1972. Les dernières modifications du système de *formes* coréennes¹¹ se terminèrent lors de la parution du dernier ouvrage technique du général Choi Hong Hi¹², en 1983¹³.

Dans la définition du général Choi, une *forme* représente une chorégraphie de combat effectuée en séquences logiques et prédéterminées, où l'exécutant affronte systématiquement plusieurs adversaires imaginaires. Ce type d'exercice, précise-t-il, permet d'étudier plusieurs mouvements fondamentaux¹⁴ en série, afin d'en perfectionner l'usage tout en développant des notions stratégiques de combat réel. Initialement, le taekwon-do fut enseigné aux forces militaires de la Corée. Afin de traduire l'utilité des *formes*, le fondateur du taekwon-do se servait de la comparaison suivante : « *In short, a pattern can be compared with a unit tactic or a word, if fundamental movement is an individual soldier's training or alphabet* »¹⁵. En somme, cette phrase traduit l'idée suivante : si l'on admet que les mouvements fondamentaux constituent l'alphabet de l'art martial et que le combat en constitue sa rédaction, les *formes* apparaissent, conséquemment, comme la grammaire dont les règles sont établies sur la puissance corporelle, la rigueur technique et la concentration mentale.

⁸ Pseudonyme du général Choi Hong Hi, fondateur de cette école martiale qui fut au fondement de la tradition martiale connue aujourd'hui sous le nom de taekwon-do.

⁹ Habersetzer, R., *op. cit.*, p. 277.

¹⁰ Voir Annexe A – La raison des 24 formes.

¹¹ Voir Annexe B – Tableau de l'évolution du système des formes en taekwon-do, à l'école de *Ch'ang-Hon*, illustrées dans les ouvrages de 1965 à 1983.

¹² Le général Choi Hon Hi (1918-2002) est le fondateur du taekwon-do. Il fut également président fondateur de la Fédération internationale de taekwon-do (ITF).

¹³ Choi, H.H. (1983). *Taekwon-Do Encyclopaedia* – 15 volumes. Mississauga, Canada, International Taekwon-Do Federation.

¹⁴ Les mouvements fondamentaux représentent le registre des techniques d'attaque et de défense qui visent à atteindre une cible particulière, afin d'empêcher une attaque pouvant survenir d'un adversaire imaginaire (Choi, 1999, p. 725).

¹⁵ Choi, H.H. (1983). *Taekwon-Do Encyclopaedia*, vol.1, Mississauga, International Taekwon-Do Federation, p. 154.

Le général Choi insiste peu sur la portée expérientielle de la pratique des *formes* dans ses écrits. Son discours est plutôt d'ordre pratique. Pour le fondateur du taekwon-do, les *formes* jouent un rôle indispensable dans le développement de la condition physique et mentale de ses pratiquants. La pratique rigoureuse des *formes* constitue une manière d'appivoiser la technique¹⁶, en plus de développer la flexibilité, le tonus musculaire et les capacités cardiovasculaires. En outre, le fait d'observer les règles de base de l'exécution d'une *forme*¹⁷ et de se plonger dans l'esprit d'un combat réel aurait pour effet d'amener le pratiquant à vivre intensément les stratégies de combat qui y sont inscrites¹⁸. Selon le général Choi, la pratique des *formes* permettrait à l'individu d'améliorer la grâce de ses mouvements, son équilibre et sa coordination musculaire. Parallèlement, elle aurait également une influence à long terme sur l'élaboration de la réflexion du pratiquant et l'augmentation de sa confiance en son potentiel de protection personnelle.

Pour terminer, les *formes* ne sont pas uniquement des chorégraphies de combat par lesquelles les pratiquants apprennent à se défendre, elles sont également détentrices d'un savoir philosophique de l'Extrême-Orient. Par exemple, dans la tradition de certaines écoles martiales coréennes (*kwan*), le diagramme des *formes* (*taegeuk-poomse*) fait référence, symboliquement, à la représentation graphique du *Tai-ji*¹⁹ chinois. Le nom de cette série de *formes* (*poomse*) signifie « grandeur » (*tae*) et « éternité » (*geuk*). Chacune représente l'un des huit triagrammes²⁰ qui constitue les principes actifs (*Yang*) et passifs (*Yin*) inscrits à part égale dans l'univers. Les fondements philosophiques rattachés à ce système de *formes* auraient pour but d'amener les pratiquants à comprendre l'ordre cosmique, selon l'idéologie du *Taegeuk*²¹ et à développer certaines valeurs et attitudes spirituelles. En ce qui a trait à la tradition de l'école de *Ch'ang-Hon*, chacune des *formes* (*tul*) est rattachée à un événement ou

¹⁶ Voir Annexe C – Les secrets de l'entraînement en taekwon-do.

¹⁷ Voir Annexe D – Les points à respecter lors de l'exécution de chaque forme.

¹⁸ Voir Annexe E – La *forme* EUJ-AM : interprétée sous la perspective d'une chorégraphie d'autodéfense.

¹⁹ Conception philosophique de l'univers selon la tradition du taoïsme (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 642).

²⁰ Voir Annexe F – Le graphique des huit triagrammes.

²¹ Kim, J.R. (1986). *Taekwon-do Basic Techniques and Taegeuk Poomse*, vol. 1, Seoul, Seo Lim Publishing Company, p. 135.

à un personnage exemplaire de la Corée²². Les *formes* racontent l'histoire d'événements légendaires, d'empereurs, de personnages militaires, de moines, d'érudits, de philosophes ou de militants qui marquèrent le pays d'origine du taekwon-do. D'un point de vue symbolique, les *formes* permettent au pratiquant de se forger une idée de ces événements ou personnages. De plus, dans l'expression de chaque mouvement, le pratiquant devrait refléter le caractère spirituel de l'événement ou la personnalité du personnage en lien avec la *forme* pratiquée²³. Dans les limites des informations historiques disponibles, l'étude des *formes* permet au pratiquant d'attribuer un sens particulier à l'application des techniques. Par le fait même, ce mode de pratique lui permet également de découvrir le sens que revêt la *forme* pratiquée à ses yeux.

1.2.3 Les formes comme moyen d'exploration, d'expression et de reconnaissance identitaire

Nous pouvons constater que les *formes* occupent un rôle essentiel dans la pratique martiale. Celles-ci sont détentrices d'une culture propre liée à l'héritage d'un savoir ancien. Tout en s'appuyant sur les bases philosophiques de l'Extrême-Orient, elles constituent les fondations techniques de la culture martiale. Comme le fait remarquer Habersetzer (2000), une *forme* est un peu ce qu'est le *koan*²⁴ pour le *zen* : un processus de déstructuration de la pensée discursive où peut prendre place un éveil, une certaine manière de capter quelque chose au moment où l'exécutant s'y attend le moins (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 312). En outre, nous remarquons que les *formes* possèdent plusieurs niveaux de lecture. Dans le cadre de la culture martiale qui nous intéresse, les *formes* de la tradition de l'école de *Ch'ang-Hon* peuvent être notamment examinées sous trois perspectives. La première est celle de *leurs composantes techniques*. La deuxième, configurées sous l'aspect d'une chorégraphie d'autodéfense, les *formes* peuvent être explorées à partir de *leurs stratégies de combat*.

²² Voir Annexe G – Tableau des formes pratiquées à la Fédération internationale de taekwon-do depuis 1983.

²³ Edwards, R. (1997), « The meaning of Chon-Ji », *Taekwondo Times*, vol. 17, n° 9, p. 46-51.

²⁴ Un *koan* équivaut à un énoncé de vérités paradoxales que l'intellect ne peut saisir. Ainsi après avoir suscité une grande tension mentale, cet énoncé finit par forcer la pensée au silence. Ce silence intérieur permet alors la manifestation d'un niveau de conscience supérieur (*Satori*) (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 349).

Enfin, *l'interprétation historique rattachée à un événement ou à un personnage* constitue le troisième angle sous lequel elles peuvent être observées.

En somme, les divers niveaux de lecture des *formes* donnent accès à une compréhension plus profonde de la culture martiale. Comme elles correspondent au mode de socialisation en lien avec les normes et valeurs philosophiques de l'autre versant du monde, les *formes* représentent également un moyen²⁵ d'exploration de l'individu en soi. Pour le pratiquant qui les exécute, le *monde*²⁶ des *formes* lui permet d'incarner et d'observer sa propre conduite à travers l'expression des enchaînements techniques. À cet égard, les *formes* sont l'endroit de la rencontre corps/esprit où le pratiquant peut se comprendre, déterminer certaines valeurs et s'approprier de nouveaux sens relatifs à son identité. Elles constituent un lieu d'introspection qui permet de se questionner, de se situer dans ses rapports à autrui et de se réapproprier une certaine partie de son identité.

En effet, une *forme* devient une manière d'exprimer un certain vécu de celui qui l'exécute. Seul le pratiquant qui effectue la *forme* peut saisir la portée de la signification des techniques qui y sont inscrites. Au cours de l'exploration, la signification qui se révèle aux yeux du pratiquant est unique. Toutefois, le processus expérientiel lié à l'exploration de la *forme* revêt un sens commun pour tous les pratiquants qui en ont fait l'expérience. Chacun des pratiquants sait que ce processus expérientiel l'amène au centre de son propre vécu. Au cours d'échanges liés à l'exploration d'une *forme*, *le processus expérientiel dans lequel se situe celui qui effectue la forme devient pour les observateurs le lieu de reconnaissance intuitif des vécus de ce dernier. La signification profonde de chaque geste se situe au-delà de l'apparence technique pour ceux qui en sont témoins. La perspective sous laquelle est explorée la forme devient alors pour les pratiquants une manière de concevoir la*

²⁵ Ce par quoi une fin se réalise (Lalande, 2006, p. 659).

²⁶ Le terme « monde » doit être considéré au sens entendu par la phénoménologie : « Le concept phénoménologique de monde se rapporte à l'expérience en tant que telle, considérée dans ses articulations constitutives, abstraction faite des interprétations dans lesquelles elle tente de se dire et de se comprendre elle-même (soit au niveau de l'attitude naturelle, soit au niveau du discours scientifique). Il appartient à l'élucidation de ce qui précède toute thématization, de ce qui est toujours déjà exercé dans toute forme de comportement ou de catégorisation. Il a donc pour fonction de faire apparaître dans la pensée réfléchie un aspect essentiel de l'expérience prérefléchie, ou encore de la structure préreflexive de l'existant humain » (Comte-Sponville et coll., 2000, p. 1132).

reconnaissance de l'autre dans ce qu'il est; voire de se reconnaître mutuellement. Ils se reconnaissent à travers une communication reposant sur la rencontre intersubjective des perceptions où se dissimulent derrière l'expression corporelle de chacun des mouvements de la forme des possibilités de signification.

1.3 La culture sportive : sa vision du monde, ses normes et ses valeurs

Le point de convergence entre la culture martiale et la culture sportive réside dans la dimension de sa culture propre, c'est-à-dire celle des aspects techniques en lien avec les *formes*. Toutefois, la perspective qui les distingue principalement est sans nul doute les fondements de leur pensée philosophique. Toutes deux ont leur propre vision du monde, notamment dans la manière de se représenter le rapport corps/esprit. Comme nous pouvons le constater, l'orientation de la culture sportive distingue l'esprit et le corps. Par ailleurs, la culture sportive vise principalement le développement physique et technique des individus. Pour ce qui est du mode de socialisation relatif au contexte spécifique du sport pratiqué, les normes et valeurs sont tournées vers l'obtention de résultats concrets de la performance produite par les individus. Afin de bien saisir la différence du rapport corps/esprit entre les deux cultures, nous devons comprendre davantage l'évolution de la pensée philosophique occidentale. La compréhension que nous en retirerons contribuera à nous éclairer sur les effets de la pensée philosophique occidentale sur la culture sportive. De plus, cette compréhension nous permettra d'entrevoir plus clairement la distinction entre la culture martiale et la culture sportive.

1.3.1 Évolution de la pensée philosophique en égard à la culture sportive

De la Grèce antique à nos jours, le sport demeure, pour l'homme, un moyen d'interagir en société. En quelque sorte, c'est une manière d'exprimer son autorité, de régler ses rivalités, d'effectuer ses rites initiatiques et de se confronter dans son rapport avec la vie et la mort. Au Moyen Âge, le sport était moins organisé que celui des temps modernes. Derrière le défi de la compétition résidait « [...] une *catharsis* par laquelle la société déversait sur les jeux et les

spectacles son trop-plein de tensions »²⁷. En dépit du caractère social des tournois de l'époque, le sport n'occupait pas une place privilégiée dans l'éducation. La culture religieuse du Moyen-Âge chrétien valorisait le travail intellectuel et le sport et les jeux étaient perçus tout au plus comme une distraction.

En raison de l'influence de l'Antiquité grecque et du Moyen-Âge chrétien, il fallut attendre jusqu'à la *Renaissance* pour repenser la place du corps dans l'éducation. Le XVI^e siècle rompt avec ses anciennes traditions sous le poids des bouleversements apportés par la physique. Conséquemment, cette révolution amena l'homme à cesser de fusionner avec la nature. Ce nouveau regard scientifique l'entraîna à se distancier du divin, à reconsidérer sa place dans l'univers et à se positionner à titre de « maître » de la nature. Il prit conscience de son individuation et se repensa en tant qu'être doté de raison. En dépit de la modération de l'expression individuelle et d'une interprétation très limitée du corps, l'éducation physique refit surface dans l'espace social. Durant cette période, le rôle de l'exercice était plutôt d'ordre général.

Au XVIII^e siècle, une nouvelle forme de réflexion est née et elle orienta la vision du monde occidental vers le développement du progrès illimité. Cette nouvelle forme de pensée influença, au cours du temps, le regard sur le développement du corps et de l'esprit dans le domaine de l'éducation. La notion de « dépassement de soi », engendrée à l'époque des *Lumières*, sera l'héritage légué à la modernité.

L'arrivée du XIX^e siècle affiche l'ère du « quantifiable » dans le sport. Tout doit être mesuré afin que l'individu affranchisse ses limites, il faut dorénavant calculer la performance physique. À la fin du XIX^e et au début du XX^e siècle, le sport se présente comme une culture réservée à l'élite. Même si Pierre de Coubertin voyait dans le sport un moyen d'éduquer la jeunesse (Fabens, 2004, p. 11), l'olympisme amena le sport hors des limites du simple jeu, des loisirs et de l'éducation. La thématique du progrès eut des conséquences sur les fondements idéologiques du sport. La devise olympique « *Citrus – Altius – Fortius* » (plus vite, plus haut, plus fort) manifestait les croyances du progrès illimité de l'homme par son

²⁷ Queval, I. (2004). *S'accomplir ou se dépasser. Essai sur le sport contemporain*. Paris, Gallimard, p. 59.

propre effort (Guay, 1993, p. 18). Les conséquences d'une telle représentation du monde changèrent alors la manière de considérer les finalités de l'entraînement dans le sport. En Occident, l'« humanisme » engendra une « déshumanisation » de l'individu. Les enjeux sportifs conduisirent l'homme moderne à une certaine forme d'arraisonement. Il apprit à écarter de sa conscience tous ses rapports avec la poésie, le religieux et le mystique présents depuis l'Antiquité grecque. Son regard s'orienta sur l'unique dévoilement de résultats mesurables des performances sportives (vitesse, hauteur, longueur et puissance). Les enjeux liés à l'optimisation de la performance du corps humain constituèrent la réalité de l'engagement sportif. Les conséquences de cet arraisonement le conduisirent à considérer cette réalité à titre de fondement de la culture sportive. Aujourd'hui, le sport est le domaine chargé de conformer le corps humain au fondement de cette culture (Rederek, 2002, p. 38).

1.3.2 La représentation du corps et du « mental » en égard des enjeux sportifs

Puisque la finalité du sport d'aujourd'hui repose sur la réalisation de performances à caractère technique, l'individu est effacé au profit d'un savoir codifié (Braunstein et Pépin, 1999, p. 169). Dans les circonstances, le corps est soumis au diktat de la productivité de ces performances et il est façonné par des moyens sophistiqués relevant de la biomécanique humaine.

L'idéologie de la méthode sportive prétend également forger le corps et l'âme. Elle tient compte du développement psychologique de l'individu qui s'inscrit dans la notion de « mental », où l'esprit et le corps sont remplacés par les instances d'un « métacorps », un corps imaginaire au dépassement sans fin. En somme, dans ce processus, le corps est sous l'autorité du mental où l'intelligence de l'individu est utilisée uniquement pour gagner (Rederek, 2008, p. 67).

Au cours de sa carrière sportive (si elle est élitiste), l'homme doit répondre à des exigences techniques et faire abstraction de ses douleurs physiques ou de ses émotions. Pour des fins de performance, ces dernières sont considérées comme des nuisances à ignorer ou à évacuer le plus rapidement possible (Defrance, 1995, p. 53). De *facto*, une telle démarche vient à produire un nouveau corps qui provient d'une « décorpo-réification » (Redeker, 2008, p. 59). Dans l'altérité des corps humains, le corps modifié est le produit d'un monde idéal où les

normes ne correspondent pas à celles du monde ordinaire. Le corps de l'athlète est à l'image métaphorique de la condition de nos sociétés modernes. Il est modelé selon les valeurs de compétitivité de notre ère industrielle.

1.3.3 Exhibition sportive, expression de soi et reconnaissance sociale

Dans le contexte de la compétition, « enjeu sportif » rime avec « reconnaissance sociale ». La culture sportive rend possible l'exploration identitaire d'un individu, dans la mesure où certaines conditions le permettent. Il faut que les règles sportives soient bien définies, que les athlètes et les officiels les respectent et que les enjeux de la compétition soient connus de tous. Les exhibitions sportives permettent aux individus d'exposer leur performance à un public cible. À cet égard, la compétition est le lieu de rencontre des participants qui comparent leurs savoirs techniques. Afin de répondre aux enjeux en lien avec le mode de socialisation de la culture sportive, *l'individu doit se démarquer par ses performances physiques en repoussant la limite des standards déjà établis. Selon les normes et valeurs de cette dite culture, l'ultime récompense du sportif serait d'être reconnu comme celui qui est l'exception à la règle* (Guay, 1993, p. 53-54). Dans cette finalité, l'athlète cherche à s'approprier une identité unique aux yeux de la communauté sportive concernée. Il veut être reconnu pour ses exploits *et la reconnaissance de ses exploits par autrui l'amène à consolider une partie de son identité*. Le sportif a besoin d'autrui. Par ses prouesses sportives, il a la possibilité de devenir, dans une certaine mesure, plus grand que lui-même. Il pourrait également devenir le porte-étendard de sa collectivité sportive, de la communauté en général, voire de son pays.

En somme, la culture sportive valorise les aspects du développement de la performance technique de l'individu et renvoie au second rang tous les autres aspects de son vécu. La reconnaissance première de l'individu passe par la reconnaissance sociale de ses performances. Les enjeux véhiculés dans la culture sportive amènent le sportif à se questionner sur le plan de ses performances techniques. Ces mêmes enjeux le conduisent également à se situer dans ses rapports avec autrui par le biais de ces performances. Finalement, le fait de se situer dans ses rapports avec autrui lui permet de s'approprier une partie de son identité à travers les réussites ou les échecs vécus au cours de ses performances.

Comparativement aux fondements philosophiques de la culture martiale, la culture sportive privilégie une manière d'exprimer un certain vécu de performance technique dont la portée peut être saisie objectivement par autrui, à partir de règles et de normes bien définies. Le processus d'exhibition technique revêt un sens commun pour tous les participants qui en ont fait l'expérience. Chacun des participants sait que ce processus amène autrui à reconnaître ses compétences techniques. *Ce processus expérientiel devient alors pour les participants une manière de se reconnaître mutuellement dans un processus de performance où la communication dissimulée derrière l'expression corporelle est basée sur des mesures quantifiables. Le processus d'exhibition représente pour eux un lieu de reconnaissance des vécus de performances où la signification de chaque geste se situe sur le fond de leur apparence technique.*

1.4 Désorientation culturelle, communicationnelle et identitaire

Comme nous pouvons le constater, les perspectives philosophiques qui distinguent ces deux cultures furent déterminantes sur la manière de définir leur représentation du monde et leur interaction avec celui-ci. Au cours de l'évolution de sa pensée, l'Occident sépara la science et la philosophie du contexte religieux. Depuis Descartes, notamment, les débats philosophiques en Occident ont placé l'homme au premier plan. Les conséquences du développement d'une telle visée philosophique le positionnent comme oscillant constamment entre deux mondes : « entre le matériel et le spirituel, entre l'objectif et le subjectif ». De son côté, l'Orient n'a jamais conçu le monde comme une « adéquation intellectuelle ». À la différence de l'Occident, la pensée orientale dépeint le monde comme un ensemble dont les parties s'accordent dans un tout organique. Les bases philosophiques de l'Orient reposent toujours sur une compréhension intuitive du cosmos et sur le sens que devrait prendre l'activité humaine dans l'ordre naturel des choses (Braunstein, 1999, p. 26-27).

Toujours d'un point de vue philosophique, en intégrant les arts martiaux à la sphère sportive, le corps est devenu une matière à façonner dans un lieu de rencontre technique. Dans les lignes qui suivent, nous pourrions constater comment le mode de socialisation de la culture sportive a influencé celui de la culture martiale d'aujourd'hui. Plus précisément, nous verrons les incidences de la culture sportive sur la manière de percevoir la pratique des *formes* dans le

contexte martial d'aujourd'hui. Nous observerons aussi les conséquences de cette nouvelle visée culturelle en égard des enjeux relationnels et identitaires des pratiquants des disciplines martiales modernes. Afin de nous rapprocher de nos préoccupations de recherche, nous ciblerons finalement les perspectives qui distinguent les deux cultures dans leur visée philosophique.

1.4.1 Représentation de la pratique des formes (tul)

Comme mentionné précédemment, l'exploration des *formes* dépasse largement son contenu technique puisqu'elle est orientée sur la manière dont le pratiquant s'exprime à travers la technique. Dans l'incarnation de chaque acte de défense inscrit dans la *forme*, le pratiquant s'approprie le sens profond de quelque chose qui lui appartient. Si l'on ne s'attardait qu'au contenu technique, chaque mouvement serait vidé du sens profond de sa signification, chacune des techniques représenterait uniquement une mécanique gestuelle qui part d'un point « A » pour se terminer à un point « B ». Dans ces conditions, la finalité serait de montrer un geste harmonieux et esthétique doté d'une certaine puissance.

Dans la culture sportive, l'exploration des *formes* s'inscrit dans cette visée et elle s'effectue à partir d'un regard objectif tourné vers leur contenu technique. Aujourd'hui, la pratique des *formes* est principalement perçue comme un mode d'expression corporelle liée à des techniques de combat et, par conséquent, le pratiquant ne porte plus une attention particulière à ce qui se produit en lui. L'acte martial ne l'engage plus dans une réflexion de son existence qui le mène à une connaissance et à une maîtrise de lui-même ainsi qu'à une harmonie en lui-même (Braunstein, 2001, p. 96-97). Dans l'idée du dépassement de soi, la culture sportive reléguera au second rang tous les aspects qui pourraient nuire à la performance de l'individu. En mettant l'humanité de l'homme dans l'ombre au profit du laboratoire technique, la visée de la pratique martiale finit par isoler le corps et l'individu (Braunstein, 2001, p. 61). Ce changement culturel occasionna, non pas une « réorientation » de la culture martiale, mais plutôt une « désorientation » de cette dernière. Ce qui eut pour conséquences que la finalité de la pratique des *formes* perdit son sens fondamental.

1.4.2 Conséquences communicationnelles

Relativement au mode de socialisation de la culture sportive, le contexte de la compétition amena les individus à valoriser la performance physique à titre d'unique réalité potentielle. D'un point de vue technique, la « réorientation » de la pratique des *formes* fut établie selon un certain nombre de critères observables et mesurables²⁸. Tous les pratiquants doivent s'appuyer sur ces critères pour améliorer leur performance et puisque les enjeux du sport reposent sur la victoire, ces critères correspondent à la norme établie par la communauté martiale pour juger la prestation des compétiteurs. Ils servent aussi de barème pour justifier et déterminer le vainqueur parmi tous les participants. Il ne s'agit que d'écouter les propos d'un commentateur sportif sur le réseau RDS pour constater l'orientation du discours tenu aujourd'hui sur la pratique des *formes*²⁹ :

[...] Depuis le début, entre les deux athlètes, c'est réellement très serré comme performance. Les deux ont une bonne concentration, aucune perte d'équilibre et une bonne puissance [...] Je crois que Maxime veut aller plus loin encore dans ses performances et donner le maximum. Ce qui vient de lui causer un déséquilibre avec le haut de son corps [...] On voit que les exigences techniques de cette *forme* sont très élevées : des mouvements ralentis, des mouvements rapides, des mouvements hauts avec les jambes où l'on doit tenir sans cesse un bon équilibre, puis une bonne puissance [...]

Nous pouvons constater que le discours qui existe en ce moment repose uniquement sur les critères de performance. Il porte inévitablement une influence sur la manière dont les pratiquants orientent la pratique de leurs *formes*. Même si les pratiquants ne désirent pas accéder à l'élite sportive, leur préoccupation principale est axée sur le développement de leur technique. Au cours de l'entraînement, les discussions de fond sur la pratique des *formes* sont principalement orientées autour de la thématique technique. Dans un souci d'amélioration constante, les pratiquants tentent d'observer les critères d'exécution et de les appliquer dans la pratique de leurs *formes*. Les conséquences d'une telle visée communicationnelle amènent

²⁸ Voir Annexe I – *Feuille de pointage pour les formes, en compétition.*

²⁹ Nous nous sommes appuyé particulièrement sur trois émissions du *Championnat du monde de taekwon-do ITF-Alcan, Québec 2007*, télédiffusées sur le réseau RDS au cours de l'été 2007. La première fut présentée le 14 juillet 2007 à 11h00 et rediffusée les 16 juillet à 15h30, le 21 juillet à minuit et le 28 juillet à 10h30; la deuxième fut présentée le 28 juillet 2007 à 11h00 et rediffusée les 31 juillet à 15h30, 2 août à 1h00 et le 6 août à 10h30 alors que la troisième fut présentée le 11 août 2007 à 11h00 et rediffusée les 13 août à 9h30, 18 août 1h30, et 23 août à 14h00.

actuellement les pratiquants à se définir principalement par la rencontre de leurs objectifs de performance technique. Toutes les autres dimensions de la pratique des *formes* sont négligées, voire occultées, et cette portée communicationnelle, que nous pouvons qualifier de « limitée », influence la manière dont les pratiquants se définissent.

1.4.3 Conséquences sur l'exploration des formes (tul) et sur l'exploration identitaire

L'une des distinctions fondamentales entre la culture sportive et la culture martiale est sans nul doute la manière de se représenter la place de l'individu dans le monde. Comme nous l'avons vu, la culture sportive s'intéresse principalement au développement de la performance physique des individus. Cette perspective contraste avec la culture martiale qui recherche, en considérant une approche corps/esprit, le développement intégral de ces pratiquants. Leur démarche culturelle distinctive influence de façon importante la manière dont les individus explorent leur identité. Dans l'exploration d'une *forme*, la culture martiale a pour objectif d'amener le pratiquant à se questionner sur ses actes par l'entremise de l'expression des séquences techniques. Par ailleurs, il faut se rappeler que le questionnement du pratiquant s'effectue au contact de divers éléments culturels inscrits à l'intérieur de la *forme* et non seulement sur ses aspects techniques. Nous sommes ici dans une visée d'exploration corps/esprit où l'individu est dans un processus de reconnaissance de lui-même, envers lui-même. En ce qui a trait à la visée de la culture sportive, elle a pour objectif d'amener le pratiquant à comprendre les subtilités des séquences techniques de la *forme* en elle-même. Ici, le processus d'exploration soustrait la reconnaissance de l'individu au profit d'un souci de reconnaissance de ses performances techniques. Ce souci de performance l'amène à perfectionner sa technique et, du même coup, à être reconnu par ses semblables uniquement pour ses compétences techniques.

La transition de la culture martiale vers la culture sportive marqua le point de rupture des disciplines martiales avec leurs fondements philosophiques originels. À nos yeux, cette rupture devient le talon d'Achille de la pratique martiale contemporaine. Dans le contexte de l'exploration des *formes*, la visée du développement intégral de l'individu fut délaissée pour une visée d'exploration de performance à caractère technique. Le fait de ne pas reconnaître le

vécu de l'individu, qui est intimement lié au processus d'exploration des *formes*, a inévitablement des conséquences sur la manière dont les pratiquants définissent leur identité.

Ce point de rupture nous conduit à nos préoccupations de recherche : comment pouvons-nous reconsidérer le cadre de l'exploration des *formes* en l'inscrivant dans une culture qui serait plus près de ses origines ? Relativement à la finalité de l'exploration des *formes*, quels seraient les effets sur la visée communicationnelle des pratiquants ? Quel effet aurait ce recadrage culturel sur la manière dont les pratiquants perçoivent leur identité ? Regardons plus spécifiquement où nous conduit ce questionnement.

1.5 Objectifs de recherche

L'ensemble des ouvrages consultés nous a permis de cerner la différence entre la culture sportive et la culture martiale. Plus spécifiquement, nous avons pu définir les répercussions qu'occasionne la culture sportive sur l'exploration des *formes*. En ce qui a trait à la partie de notre problématique en lien avec la perspective culturelle et communicationnelle, l'une de nos préoccupations est de reconsidérer la place de la culture sportive dans la pratique martiale contemporaine. Sur cet aspect, nous tenterons de recadrer cette culture en l'inscrivant dans un courant de pensée qui est plus près de ses origines philosophiques. Certes, il ne faut pas négliger que la pratique des *formes* évolue maintenant dans un contexte différent. C'est pour cette raison que cette première préoccupation consistera à *clarifier et à comprendre les affinités existantes entre la culture martiale inscrite dans les formes (tul), les philosophies d'Extrême-Orient et certains courants philosophiques du monde occidental.*

En effet, les *formes* portent en elles une culture qui leur est propre et elles pourraient exercer une certaine influence sur le développement identitaire de leurs pratiquants. Pour notre part, nous considérons que toute culture est un moyen d'accès à la connaissance de certaines normes et valeurs, mais également un moyen d'accès à la connaissance de soi. Relativement à la perspective de notre recherche, nous partons du postulat suivant : ce qui devient significatif pour l'individu ne dépend pas uniquement de la culture dans laquelle il est inscrit, mais aussi de sa coexistence avec ses semblables et de la culture présente dans leur environnement commun. Ce contexte privilégie la relation où l'histoire de l'individu s'entrelace à celle d'un groupe et d'une culture particulière. Ce contexte lui ouvre alors la

possibilité de multiples découvertes sur la culture en soi et sur lui-même. Dans ce contexte culturel particulier, *notre seconde préoccupation sera alors de comprendre l'effet des rapports humains et de la culture martiale sur l'appropriation identitaire des individus engagés dans le processus de la pratique des formes*. Notre recherche a donc une double portée : *réinsérer dans la pratique des formes les éléments culturels mis de côté par la culture sportive et comprendre la portée profonde de ces éléments (incluant celui de la technique) sur le développement identitaire de leurs pratiquants*.

Nos réflexions nous ont amené à considérer un second postulat : dans le cadre de la culture martiale initiale, l'expérience est d'abord et avant tout entreprise par la rencontre des corps dans l'entraînement. Dans cette optique, nous nous inscrivons dans un paradigme communicationnel au fondement de la « chair »³⁰ qui sous-entend que le contact s'établit initialement entre les pratiquants, par l'entremise des mouvements de la *forme* qu'ils incarnent. C'est dans ce lieu d'exploration et d'expression que se manifestent les trames intersubjectives de la perception. Dans ces trames réside une source d'interprétation potentielle qui ne dépend que de la créativité et du positionnement existentiel des pratiquants qui s'y rencontrent. Partant de ce point de vue, voici maintenant la question qui nous inscrira précisément dans nos objectifs de recherche : *Dans les conditions de la pratique des formes, comment les trames intersubjectives de la perception exercent-elles une influence sur le développement identitaire des individus s'adonnant à la pratique des arts martiaux ?*

Dans les limites de son utilisation, la portée de notre question est la suivante : (1) « [...] conditions de la pratique des *formes* ». Comme nous l'avons déjà mentionné, les *formes* représentent les fondations de la culture martiale du taekwon-do. Les conditions de leur pratique relèvent de trois dimensions: l'étude de *leurs composantes techniques*, de *leurs stratégies de combat* et de *l'interprétation historique rattachée à un événement ou à un personnage de la Corée*. (2) « [...] trames intersubjectives de la perception ». Elles relèvent du processus d'échange réalisé entre nos collaborateurs à propos de l'exploration des *formes*

³⁰ Dans le contexte de notre recherche, la « chair » est entendue au sens de celui de Merleau-Ponty : la chair est l'étoffe commune du corps voyant et du monde visible pensés comme inséparables, naissant l'un à l'autre, l'un pour l'autre, d'une « déhiscence » qui est l'ouverture du monde (Dupond, 2007, p. 17).

selon les trois dimensions mentionnées précédemment. Selon la spécificité de chaque dimension, l'exploration de nos collaborateurs se centre sur les perceptions vécues au cours de l'exécution d'une *forme* ou lors de l'observation de l'un de leurs collègues dans le cadre de ce processus. Nos collaborateurs nous révéleront ce qui fut à la portée de leurs pensées, de leurs sentiments et de leurs attitudes durant cette expérience. (3) « [...] le développement identitaire des individus s'adonnant à la pratique des arts martiaux ». Comprendre comment une communication centrée sur l'exploration des phénomènes de la perception amène les pratiquants à s'interroger sur leur identité dans ce contexte précis de la culture martiale.

1.5.1 Nos pistes de recherche

De toute évidence, l'orientation de notre recherche nécessite une étude de terrain. Nous devons solliciter la collaboration d'individus provenant du domaine du taekwon-do de la tradition de l'école *Ch'ang Hon*. Nous partons du préjugé que ces derniers pratiquent les *formes* sous la tendance de la culture sportive existant en ce moment. Afin de répondre à nos objectifs de recherche, nous les inscrivons dans une expérience où la pratique des *formes* s'effectue dans un contexte qui se rapproche de sa culture martiale originelle. Afin de répondre à nos deux objectifs de recherche, notre question principale sous-entend trois pistes de recherche :

1. La première porte sur la manière dont nos collaborateurs se représentent le laboratoire dans son ensemble. Nous chercherons à comprendre ce qu'ils pensent de l'orchestration du laboratoire auquel ils auront participé. De plus, nous tenterons d'obtenir leur impression générale de la dynamique qu'ils auront vécue en compagnie des autres collaborateurs qui participeront à la même expérience.
2. En tenant compte de l'ensemble du processus d'exploration en lien avec chacune des dimensions de la *forme*, notre deuxième piste de recherche se centre sur ce que nos collaborateurs retiendront de leur expérience perceptive. En premier lieu, nous chercherons à comprendre ce qu'ils auront vécu au cours de l'exploration de leur *forme* et, en deuxième, ce qu'ils tenteront d'exprimer lors de l'exécution de leur forme devant leurs collègues et, finalement, ce qu'ils auront retenu des témoignages de leurs collègues sur leur prestation.

3. Selon la capacité propre à chacun de se recentrer sur les événements vécus durant le laboratoire, notre troisième piste s'attarde sur l'approfondissement d'une pensée, d'un sentiment ou d'une attitude qui aura plus particulièrement marqué nos collaborateurs. Nous chercherons à comprendre certains éléments nouveaux auxquels nos collaborateurs se sont identifiés. Relativement à la perspective identitaire, nous serons à même de constater comment nos collaborateurs se positionnent et se définissent par rapport à l'expérience vécue au cours du laboratoire. Leur témoignage sera recueilli à la suite d'un processus d'introspection effectué à l'égard du cheminement parcouru au cours du laboratoire.

1.6 Pertinence scientifique (et philosophique)

En ce qui a trait à l'essence de la pratique des *formes*, les écrits dans le domaine du karaté (Ortéga, 1999; Tokitsu, 2002; Habersetzer, 2004) sont largement plus étoffés que dans celui du taekwon-do de l'école *Ch'ang-Hon*. Lors de la consultation des ouvrages en lien avec cette tradition martiale (Hi, 1965, 1978, 1983; Rhee, 1971; Lee, 1987; Fabrello, 1996; Hogan 2006; Anslow 2006, 2010), nous avons constaté que la description de la pratique des *formes* se tourne davantage vers une description des éléments techniques. Relativement à la pertinence scientifique (et philosophique), notre recherche désire combler un certain écart entre le discours tenu et véhiculé dans l'ensemble des œuvres consultées et le champ de transmission de la culture martiale relié aux *formes* sur le terrain. Actuellement, nous ne détenons aucune information sur le sens qu'attribuent les pratiquants à l'application des *formes* sous ses diverses dimensions. Nous ne possédons pas non plus d'information sur l'influence d'une telle expérience sur le développement identitaire de leurs pratiquants. Par le processus des trames intersubjectives de la perception, notre but est de mettre en évidence les constatations des pratiquants sur leur identité et sur le contexte culturel novateur de la pratique des *formes* dans lequel ils se retrouveront. Dans cette optique, nous nous ouvrons à leur monde intuitif et subjectif. Nous nous attarderons sur la façon dont les pratiquants décrivent et ressentent l'exécution d'une *forme*. Tout en observant les différentes thématiques d'exploration du champ expérientiel des *formes*, nous tiendrons également compte des échanges de perspective que chaque pratiquant entretient avec ses collègues. Ce n'est donc que dans une étude inductive du processus d'exploration des *formes*, observée sous la

perspective des trames intersubjectives de la perception, que peuvent se dévoiler les informations recherchées.

Puisque l'un de nos objectifs est de comprendre comment les trames intersubjectives de la perception amènent les pratiquants à s'interroger sur leur identité, nous ne cherchons pas à mettre en lumière une technique de communication qui illustrerait un savoir applicable généralisé. Le produit de nos résultats ne tente pas d'expliquer un phénomène communicationnel qui présenterait une preuve indubitable d'un résultat concret de la transmission du savoir de la culture martiale et de son effet sur le développement identitaire de ses pratiquants. Au contraire, nous tentons de comprendre ce que découvriront les pratiquants sur eux-mêmes et sur le contexte où la pratique des *formes* se rapprochera davantage de sa culture martiale originelle. Plus spécifiquement, l'approche préconisée en phénoménologie favorise l'éclosion d'un savoir singulier propre à chacun de nos collaborateurs. Les connaissances que nous retirons de cette recherche reposent sur les bases d'une communication constitutive où la réflexion s'engage par l'entrelacement du corps et de l'esprit. Elles révéleront alors les fondements intuitifs de leurs expériences vécues sur le plan individuel et collectif.

1.7 Pertinence sociale

L'ambition de notre recherche n'est aucunement de faire le procès des valeurs de la culture sportive prédominante dans la pratique des arts martiaux d'aujourd'hui. Ce n'est pas non plus de reconsidérer la culture sportive au profit d'une mise en place prépondérante d'une culture martiale plus près de ses origines. Nous ne désirons pas semer une controverse sur la pratique martiale depuis son arrivée dans la modernité. Même si sa visée est différente, la culture sportive permet également à l'individu d'expérimenter et d'explorer diverses sources de son potentiel. Comme nous l'avons remarqué lors d'une première recherche³¹, le contexte ritualisé de la pratique martiale contemporaine contribue à la croissance de ses pratiquants. Les témoignages recueillis dans cette recherche révélaient notamment comment les expériences vécues lors d'une compétition ou d'un passage de garde ont permis aux

³¹ Lajeunesse, R. (2005). *Des phénomènes culturels-communicationnels vers une philosophie de l'entraînement en taekwon-do*. Montréal, UQÀM.

répondants d'apercevoir leur cheminement dans l'atteinte de leurs objectifs. Chacun constata qu'une certaine transformation s'était produite en eux et qu'il s'était approprié une meilleure connaissance de son potentiel.

Notre recherche tend cette fois à recadrer la vision de la pratique martiale plus près de sa culture originelle, tout en étant adaptée à la mesure de notre temps. Comme nous cherchons, entre autres, à comprendre les effets de ce recadrage culturel sur la perception de l'identité des pratiquants, le champ expérientiel de la pratique des *formes* issues de la tradition de l'école *Ch'ang Hon* nous apparaît le lieu propice pour examiner cette voie. Dans cette perspective psychosociologique, l'exploration de la culture martiale inscrite dans les *formes* est, de notre point de vue, une avenue des plus intéressantes pour observer l'interaction entre les pratiquants. Nous présumons aussi que la perspective transversale de la communication liée aux trames intersubjectives de la perception pourra apporter un regard novateur en égard à la transmission de la culture martiale d'aujourd'hui.

CHAPITRE II

PHILOSOPHIES D'EXTRÊME-ORIENT, CULTURE MARTIALE ET PHÉNOMÉNOLOGIE

2.1 Recadrage culturel pour une épistémè communicationnelle inspirée de la phénoménologie

Comme indiqué dans la problématique, notre recherche comprend deux objectifs étroitement liés. D'une part, notre tâche sera de recadrer dans son contexte la vision de la pratique martiale des *formes* plus près de ses origines. D'autre part, nous tenterons de comprendre comment les rapports humains et la culture martiale affectent l'appropriation identitaire des individus engagés dans le processus de la pratique des *formes*. Ce chapitre cherche en fait à répondre à notre premier objectif. Pour le second objectif, ce ne sera qu'à la lueur des résultats de notre recherche que nous serons à même de comprendre la portée.

Afin d'effectuer le recadrage culturel espéré, il apparaît indispensable de montrer l'entrelacement des courants philosophiques d'Extrême-Orient à la culture martiale et d'illustrer leur présence dans la pratique des *formes* aujourd'hui. Cette monstration sera certes fort utile pour clarifier et comprendre le lien que nous établissons entre ces philosophies, soit le *monde martial* et l'objet de culture que représentent les *formes*. Au-delà de cette démarche, il s'agit de montrer comment la phénoménologie peut s'installer comme *épistémè* communicationnelle dans le contexte de la pratique des *formes*. À ce propos, nous établirons un certain parallélisme entre les philosophies de l'autre versant du monde et la phénoménologie. Par la suite, nous montrerons comment la pratique des *formes* peut être observée et pratiquée sous l'œil de la phénoménologie, tout en se rapprochant du contexte de sa pratique martiale originelle.

Ce chapitre se divise en trois parties³². La première consiste à effectuer un survol de la philosophie taoïste, confucianiste et bouddhiste *Chan*. N'étant pas l'objet principal de notre recherche, cette partie consiste uniquement à effectuer un survol des traditions philosophiques pour essentiellement comprendre leur portée. Ce survol philosophique permettra également de saisir l'esprit martial du monde guerrier d'une certaine époque de notre humanité. Cette monstration nous apparaît indispensable pour comprendre les origines de la culture martiale et voir comment celle-ci est encore présente dans la pratique des *formes* aujourd'hui.

À la suite de ce parcours, la deuxième partie consiste à établir des parallèles entre les philosophies d'Extrême-Orient et la phénoménologie. Nous illustrerons quelques points de convergence entre certains concepts liant leurs courants. Ce rapprochement nous permettra de montrer certaines caractéristiques philosophiques soulignant certaines affinités entre les courants de pensée des deux parties du monde. Il est à noter que l'approche phénoménologique présentée consiste à mettre la table pour l'*épistémè* communicationnelle centrale que nous aborderons dans la troisième partie. Tout en soulignant l'influence notable d'Edmund Husserl et de Martin Heidegger, notre présentation se centrera sur les prémisses de la pensée phénoménologique de Merleau-Ponty.

Dans la troisième et dernière partie, nous illustrons les concepts principaux de notre recherche sous l'influence d'une phénoménologie au fondement de la « chair ». Sous l'influence de la pensée merleau-pontyenne, ces concepts soutiendront la perspective communicationnelle sous laquelle s'effectuera le regard de la pratique des *formes* et l'analyse de nos résultats de recherche. Trois concepts sont présentés : la culture, les trames intersubjectives de la perception et l'identité. Le concept du phénomène de la culture est abordé sous ses aspects constitutifs. Par la suite, nous verrons comment l'individu, à titre de sujet incarné, perçoit la culture et y adhère. Nous en profiterons pour délimiter les dimensions de la culture martiale inscrites dans les *formes* et l'angle sous lequel ces dimensions sont

³² Nous tenons à souligner qu'en cours d'écriture, ce chapitre fut en partie l'objet d'un article adapté pour fins de publication sous Lajeunesse, R. (2011). « Les incidences psychosociologiques et éducationnelles de la culture martiale sur le développement identitaire des adeptes martiaux », dans J. Hébert et coll. (dir.), *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, p. 111-131.

observées dans la recherche. Le concept des trames intersubjectives de la perception circonscrit le regard sous lequel nous observerons les relations vécues entre les pratiquants au cours de l'exploration des *formes*. Ce concept tend à montrer que toute communication est constituée d'une part d'ambiguïté perceptuelle qui ne permet pas à l'individu de définir son expérience vécue sous tous ses points de vue. Dans la perspective où tout rapport humain est une manière d'être incarné dans le monde, le concept des trames intersubjectives de la perception définira notre perspective communicationnelle, dont les enjeux se situent au cœur même des rapports perceptuels. Finalement, le concept d'identité illustre comment, dans un contexte culturel donné, l'empiètement mutuel des perceptions entre l'individu et autrui a manifestement des incidences sur le sujet dans sa manière de reconnaître la culture martiale, ses pairs et son identité.

2.2 Les philosophies d'Extrême-Orient et l'esprit de la culture martiale dans la pratique des *formes*

Nous savons que les *formes* constituent le fondement des styles martiaux encore pratiqués aujourd'hui. Elles transportent un héritage culturel qui semble parfois difficile à comprendre dans la modernité. Le survol des philosophies d'Extrême-Orient vise à esquisser leur pensée pour comprendre le rôle qu'elles ont tenu dans la culture martiale. D'un point de vue culturel, nous montrons comment ces philosophies furent essentielles pour maintenir le système féodal en place. Nous mettons l'accent sur la manière dont les courants philosophiques du taoïsme, du confucianisme et du bouddhisme *Chan* influencèrent la structure sociale des états martiaux de l'époque. Nous verrons également comment ces philosophies étaient intégrées au code moral à partir duquel les guerriers définissaient leur façon de communiquer, leur conduite ainsi que leur identité.

Il nous apparaît toutefois important de spécifier que même si l'aspect du sacré est abordé dans les définitions philosophiques touchées, nous n'avons pas l'intention de nous y attarder particulièrement. Nous savons que ces courants philosophiques n'exercent plus la même influence aujourd'hui. L'objet de cette esquisse philosophique est uniquement d'illustrer le contexte originel de la culture martiale. Cette illustration nous apparaît toutefois indispensable pour situer l'esprit de la culture martiale et nous permettre d'exposer la

manière dont ces cultures philosophiques sont encore présentes aujourd'hui (quoique différemment) au sein même de la pratique des *formes*.

2.2.1 La culture martiale et ses fondements philosophiques

Afin de comprendre la culture martiale et ses fondements philosophiques, notre périple doit s'amorcer au VI^e siècle avant Jésus-Christ. En remontant à la période de la dynastie des Zhou (1045-249 av. J.-C.), époque marquée par des guerres constantes entre les différents États de la Chine, certains ouvrages imprégnèrent cette période et changèrent le cours de l'histoire de la pensée orientale. Un ouvrage notoire écrit par Sun Zi³³ (VI^e siècle av. J.-C.), le *Wu-jing*³⁴, traité sur « l'art de la guerre », théorise les notions de conflit. Puisque cet ouvrage philosophique consistait à dépeindre davantage les stratégies de guerre, nous ne pouvons pas encore parler ici du développement des arts martiaux comme nous l'entendrons ultérieurement. Ce qui ne l'empêcha pas de devenir un classique, voire un chef-d'œuvre de la pensée chinoise en ces temps de guerre.

Cette période fut marquée, entre autres, par les écrits de Lao Zi³⁵ (entre 600 et 300 av. J.-C.), le *Dao-de-jing*³⁶, « Livre de la voie et de la vertu », instaurant ainsi les premières traces du taoïsme. À la même époque domina l'œuvre philosophique de Kong Zi³⁷ (551 à 479 av. J.-C.), le *Lun-yu*³⁸, les « Entretiens ». Les œuvres de ces deux philosophes seraient inspirées de certains concepts issus du *Yi-jing*³⁹, « Livre des mutations ». Cet ouvrage, datant d'environ 3000 à 1200 ans av. J.-C., est considéré comme l'élément central de la pensée et de la culture chinoise (Linssen, 1992, p. 49). La pensée bouddhique, quant à elle, tire ses origines du nord

³³ Aussi connu sous le nom de Sun Tse, Sun Tzu, était un stratège de l'état de Qi.

³⁴ Plus précisément, il s'agit de textes d'observations et de conseils concernant la conduite de la guerre. Ces textes s'appliquent également à la technique du combat individuel qui figure notamment dans les écoles de boxe chinoise [Quan-Fa] (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 744).

³⁵ « Lao » signifie « vieux » et « Zi » est un titre réservé aux sages, parfois aux auteurs des ouvrages classiques (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 401).

³⁶ Également connu sous le nom de *Tao-te-ching* ou *Tao-te-king*, le Livre de la Voie (*Dao*) et de la Vertu (*De*) (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 111).

³⁷ Kong Zi ou Kong Fou Tseu, d'où la forme latinisée par les Jésuites qui travaillèrent sur la langue chinoise au XIX^e siècle, Confucius (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 360).

³⁸ Également connu sous le nom de *Louen yu*.

³⁹ Aussi *I-ching*, *Yi-king* [...] Livre classique (véritable recueil culturel se rattachant à une tradition orale) dont l'origine remonte à la dynastie Zhou (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 776).

de l'Inde, durant la même période que le taoïsme et le confucianisme. Toutefois, ce n'est qu'au début de notre ère que le bouddhisme (indien) arriva en Chine par l'entremise des missionnaires venus de l'Inde et du Tibet (Faure, 2004, p. 16). Le courant qui influença essentiellement la pensée chinoise, coréenne et japonaise fut le bouddhisme *Chan*⁴⁰ qui fut amené par le légendaire moine Bodhidharma⁴¹ au cours du VI^e siècle. En somme, les courants philosophiques du taoïsme, du confucianisme et du bouddhisme *Chan* eurent une importante influence sur la culture martiale. Leur héritage marqua la manière dont les hommes de ces époques féodales se représentaient le monde ainsi que leur interaction dans leur système social. Examinons maintenant leurs fondements.

2.2.2 *Le taoïsme*

Selon Pat-Ficher (2008, p. 187), la pensée taoïste affirme que la « Voie », le *Dao*, « ne peut être définie, ni saisie entièrement par l'esprit ». Les paroles de Lao Zi, dans le *Dao-de-jing*, dirigent notre attention sur la coexistence et l'interdépendance des éléments inscrits dans le cosmos. Cette doctrine repose sur les règles du *Wu-ji*, le « Sans-nom » et du *Wu-wei*, le « Non-agir ». La règle du Sans-nom nous aide à comprendre la créativité du *Dao* à travers l'agencement bipolaire et symbolique du *yin* et du *yang*. La dualité fait ainsi apparaître le rapport entre deux choses : la connaissance de l'*Un* et de l'*Autre*. De la synthèse de cette dualité naît une troisième connaissance qui les ramène symboliquement à une nouvelle *Unité*. Ce phénomène, nous rappelle Baudouin (1997, p. 57), montre le cycle infini des transformations : « La création naît justement de la fusion des pulsions convergentes, des croisements subtils, des alternances indicibles, des polarités complémentaires qui trouvent à s'équilibrer selon des paramètres toujours différents ».

Quant au principe du Non-agir, c'est une prise d'action par la non-action. Ce principe représente l'adaptation de l'humain au rythme de la nature et non l'adaptation de la nature au rythme de l'humain. En tournant son regard vers la nature et ses enseignements, l'individu prend conscience de sa relation « humain-univers », tout en l'amenant à comprendre la réalité

⁴⁰ *Zen*, en japonais, ou *Son*, en coréen, est une branche du bouddhisme du Mahayana provenant de l'Inde.

⁴¹ Bodhidharma était le troisième fils du Roi indien, connu comme le 28^e patriarche du bouddhisme en Inde (Choi, 1983, p. 27).

de sa nature profonde et la place qu'il occupe dans l'ordre du monde, c'est-à-dire celui d'un microcosme dans le macrocosme.

Dans la cosmologie du *Dao*, le monde est naturellement en harmonie et le *Dao* est notre nature originelle. Ce qui distingue principalement cette doctrine orientale de celle de l'Occident réside dans sa relation au divin. Comme le précise Braunstien (1991, p. 131), dans la culture occidentale, selon le concept coutumier de Dieu, « [...] c'est Dieu qui engendre le monde en le créant, alors que le *Dao* l'engendre sans le créer, c'est-à-dire en le faisant devenir ».

En somme, le taoïsme nous invite à comprendre la complexité et l'impermanence de nos rapports avec l'univers et, par conséquent, avec autrui. En raison de l'intangibilité des lois cosmiques du *Wu-ji* et du *Wu-wei*, cette doctrine indiquait certaines voies intuitives à observer, permettant aux individus d'interagir harmonieusement avec leur environnement, notamment dans le système social dans lequel ils étaient inscrits.

2.2.3 *Le confucianisme*

Comme nous l'indiquions auparavant, les fondements du taoïsme et du confucianisme sont issus du *Yi-jing*. Cependant, Kong Zi entrevoyait une visée de cet ouvrage bien distincte de celle de Lao Zi. Dans la perspective de la pensée confucéenne, le taoïsme prend plutôt le sens d'une doctrine morale. Le confucianisme s'intéresse davantage à l'étude de l'ordre social établi par les rois et les sages de l'Antiquité chinoise, en tenant compte de la manière dont ce dit ordre était inscrit dans l'univers. Selon Zhuang Zi⁴², le *Dao*, auquel correspondait la passion de Kong Zi, n'était pas le « Grand *Dao* » – celui qui est invisible et incompréhensible. Son regard étant plus axé sur une vision active du monde, Kong Zi proposait à cette époque une pensée philosophique distincte de celle inscrite dans la pensée taoïste qui était plus d'ordre contemplatif (Nagai Berthrong et Berthrong, 2004, p. 10). Sa philosophie reposait donc sur ce que nous pourrions appeler une « éthique du *Dao* ». Cette

⁴² Également connu sous le nom de Tchouang Tseu ou Tchouang Tcheou, celui-ci est un philosophe taoïste qui vécut dans le nord de la Chine vers la fin du IV^e siècle et au début du III^e siècle av. J.-C. Il est l'auteur du livre *Nan-hua-jing* (Le Livre du Pays des Fleurs) considéré, avec la *Dao-de-jing* de Lao Zi, comme l'œuvre la plus importante pour la compréhension du taoïsme (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 111).

éthique se manifestait dans l'engagement des individus dont les actes vertueux étaient tournés vers l'amour et la justice (Merton, 1965, p. 20).

Comme il est écrit dans le célèbre ouvrage de Maître Kong, le *Lun-yu* : « Discipliné et se tournant toujours vers le *li* (rite), chacun répondra à son *ren* (humanité) (XII, 3) »⁴³, Il faut noter que l'idée d'« humanité », le *ren* chez Kong Zi, ne s'apparente pas à celle développée en Occident durant la Renaissance et qui se poursuit à l'époque des Lumières. S'opposant aux doctrines divines du XVI^e siècle, l'homme occidental se définit comme sujet autonome, maître et possesseur de la nature. Au contraire, la notion d'humanité du philosophe chinois fait référence à la douceur et à la bonté de l'individu, celles qui le portent à éprouver de la compassion envers autrui. Contrairement au système juridique de l'époque, où le châtement corporel avait cours pour redresser le comportement des individus, l'humanisme confucéen prend tout son sens dans la réalisation morale et spirituelle de l'individu.

Kong Zi savait bien que l'amour et la bienveillance du prochain n'étaient pas innés chez les humains. Développer ce genre d'attitude demandait un engagement volontaire et ardu de l'individu envers lui-même. L'engagement de l'individu dans le rite⁴⁴ pouvait notamment contribuer à son développement vertueux. Considérant que les connaissances sur la vertu ne demeuraient que des idées abstraites sans conséquence, Maître Kong savait pertinemment que ces dernières n'impliquaient aucunement la personne au-delà de la compréhension des concepts moraux qui y étaient représentés. Pour Kong Zi, c'était dans les actes concrets que se réalisaient les rapports humains. L'image inscrite dans le rite, à titre métaphorique, avait le potentiel de placer l'individu en présence de la dimension sacrée de l'existence humaine. Lorsque l'acteur était engagé au moment présent, l'acte révérenciel à l'œuvre dissimulait une force invisible et intangible, l'acte en soi était inscrit dans le mouvement du *Dao*. Puisque l'individu de cette époque devait vivre dans le respect des décrets du Ciel et de la Terre, non seulement la puissance du rite avait la possibilité de faire ressortir l'harmonie et la beauté des

⁴³ Extrait de Fingarette, H. (2004). *Confucius, du profane au sacré*. Montréal, Presses de l'Université de Montréal, p. 30.

⁴⁴ Nous limiterons ici la définition du rite à « [...] une pratique codifiée et répétée, dont l'observance est réglée par une croyance sacrée ou symbolique » (Peker, 2007, p. 511).

formes sociales, mais elle permettait à l'initié d'explorer l'existence même des dimensions inhérentes aux échanges humains.

Relativement à la représentation du monde à l'époque de Kong Zi, les rites permettaient d'établir la médiation entre les hommes, le ciel et la terre, c'est-à-dire que la puissance du sacré permettait d'instaurer l'harmonie entre le peuple et le gouvernement. Comme le mentionne Lavis (2008, p. 18), l'idée du rite confucéen est d'amener l'homme à réaliser l'importance que seul le « [...] sens de justesse et de l'attention vivante à l'ordre et à l'harmonie peut le préserver de la barbarie ». En toute cohérence avec le sens d'humanité, cet ordre s'inscrivait notamment dans la pratique de la « piété filiale » inhérente à la pensée de Maître Kong. Celle-ci réclamait un engagement du cœur, puisque cette pratique assurait l'ordre social par les principes de bienveillance et de respect de la structure hiérarchique des rôles en société. De cette relation réciproque entre frères, entre enfants et parents, entre amis, entre les sujets et le gouvernement, le principe de la piété filiale était celui qui assurait, aux yeux de Kong Zi, l'harmonie sociale et l'ordre entier de l'univers.

En résumé, Maître Kong voyait dans la puissance du rite une manière d'éduquer le peuple dans le mouvement du *Dao*. Dans l'engagement moral de l'individu à l'égard de l'acte cérémonial, il entrevoyait une manière intuitive de découvrir le juste sens des valeurs liées à la vertu. Le rite avait donc un pouvoir transcendantal qui transformait l'humanité de la personne. En vertu du principe de la piété filiale, le rite agissait sur son comportement, sa manière de communiquer et de reconnaître sa place et celle de ses semblables en société.

2.2.4 Le bouddhisme Chan

Quoique reposant sur une vision intuitive et contemplative décrite dans le *Dao-de-jing* de Lao Zi, le sens méditatif du *Dao*, qui est au cœur du pouvoir du rite chez Kong Zi, reste balisé dans l'acte cérémonial et étroitement rattaché aux préoccupations sociales de son époque. La vision inscrite dans le taoïsme rejoint davantage la pensée bouddhique, dans la mesure où le sens méditatif du *Chan* se détache de ce type de préoccupation afin que l'individu soit en parfaite harmonie avec l'univers. La doctrine du bouddhisme *Chan* souligne que tout ce qui existe à l'extérieur de nous, le monde matériel que nous avons créé, est accessible par l'entremise de nos sens. Bodhidharma nous invite à prendre du recul à propos des idées qui

nous habitent, car elles sont à l'origine de la souffrance que nous éprouvons en tant qu'humain. Les idées ne sont que le fruit de la création de notre esprit. Il n'y a donc rien de réel qui existe véritablement hors de nous, mis à part le vide. L'épreuve, dans la pratique du *Chan*, est donc de se détacher de nos idées pour bénéficier d'une pleine sérénité contemplative sur le monde. En réalisant que nos malheurs et notre douleur sont le résultat de nos désirs, la pratique méditative nous donne les moyens de nous départir de ce fardeau.

Par ailleurs, se départir de ses idées est également synonyme de se détacher de son *ego*. Lorsque l'individu parvient à ce mode de « non-pensée », son corps le ramène en contact avec son centre intérieur. Il s'éloigne des idées du monde matériel auquel il était lié par ses désirs pour faire place à une conscience sans attachement. La doctrine de Bodhidharma est en quelque sorte l'antithèse de la pensée cartésienne. Elle nous indique que l'individu doit se concentrer sur la profondeur de son silence intérieur afin d'apprécier l'expérience qui survient au moment présent. Celui-ci, à ce moment précis, embrasse le monde tel qu'il « est ». Il vit dans une conscience limpide et sans *ego*, puisque ce dernier est inexistant (Toula-Breysse, 2008, p. 60-61).

Comme l'exprime Merton à propos de l'expérience méditative au moment de l'atteinte de l'éveil : « Il y a une caractéristique, dans l'expérience de l'éveil (*awakening experience*) qui n'est pas basé sur une prise conceptuelle (*conceptual grasp*) de la réalité, mais qui repose plutôt dans la saisie d'un événement palpable qui laisse sa marque dans la vie d'une personne, celle qui occasionne un transfert (*shift*) dans le point d'appui de l'être de la personne »⁴⁵.

En somme, chez le bouddhisme *Chan*, on retrouve une dimension holistique de l'expérience humaine qui insère la relation de l'individu dans l'univers. Tout comme dans l'esprit du taoïsme, nous ne pouvons pas avoir accès à cette dimension par l'entremise de mots ou de concepts et à la différence du taoïsme, l'esprit bouddhique est situé au cœur même de l'expérience méditative. C'est donc dans le détachement du monde créé et conçu par l'esprit

⁴⁵ Traduction libre de Bowman Thuron (2007). *Merton & Buddhism*, USA, The Fons Vitae Thomas Merton Series, p. 94.

humain que l'individu sera en mesure de développer une quiétude intérieure et de prendre un contact intuitif avec une dimension d'ordre universel.

2.2.5 *L'impact des philosophies orientales par rapport à l'entraînement martial*

Dans le contexte de l'entraînement martial, les premières traces des pensées philosophiques prirent naissance en Chine au VI^e siècle. L'aventure débuta lorsque Bodhidharma se déplaça du monastère indien méridional via l'Himalaya, dans le but d'enseigner les principes du bouddhisme au monarque de la dynastie de Liang. Par la suite, les écrits⁴⁶ indiquent que Bodhidharma se rendit à un monastère appelé le « Temple de Shaolin », en l'an 520, situé sur le Mont Song (*Songshan*). Là, il entreprit d'enseigner le bouddhisme aux moines chinois. De plus, pour répondre aux fréquentes attaques provenant de l'entourage avoisinant, les moines pratiquaient déjà la boxe Shaolin et d'autres techniques de combat existantes. Afin de renforcer la maîtrise de leurs techniques, Bodhidharma associa certains principes de méditation aux gestes de combat. Ces écrits⁴⁷ laisseraient entendre que cette tranche d'histoire marquerait les origines du Kung Fu et aurait donné naissance aux arts martiaux comme nous l'entendons aujourd'hui, au sens de l'entraînement unifié du corps et de l'esprit.

D'autres écrits rapportent qu'à la même époque, sur la péninsule coréenne, le 24^e roi de Silla, Chin Heung (540–576), ordonna la création d'un mouvement de jeunesse nationaliste appelé « *Hwa-rang* »⁴⁸. Celui-ci fut conçu pour motiver politiquement et militairement les jeunes à servir les intérêts du royaume (Sunim, 1999, p. 6). Le *Hwa-rang* était principalement constitué des fils de l'aristocratie du royaume. Leur entraînement consistait à apprendre l'équitation militaire et le tir à l'arc. Choi Hong Hi (1983, p. 29) raconte qu'à partir de disciplines physiques et mentales, ces derniers s'entraînaient au maniement d'armes ainsi qu'à diverses formes de combat à mains et pieds nus qui ressemblait au *Subak*⁴⁹ et au *Tae-*

⁴⁶ Faure, B. (1986). *Le traité de Bodhidharma*, Saint-Amand, France, Éditions Le Mail, p. 18.

⁴⁷ Braunstein, F. (1999). *Penser les arts martiaux*, Paris, PUF, p. 75.

⁴⁸ Littérairement, *Hwa-rang* veut dire « Floraison de la jeunesse ». [...] Caste guerrière dans l'ancienne Corée, dont le comportement et l'éthique étaient proches de ceux des *Samurais* japonais, à la même époque (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 227).

⁴⁹ Aussi *Subakhi*, *Soo-Bahk-Do* ou *Kwonbop*. Ancien système coréen de combat, forme de lutte d'origine chinoise [...] (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 625).

*Kyon*⁵⁰. Pour renforcer leur corps, les troupes du *Hwa-rang* escaladaient des montagnes et nageaient dans des rivières turbulentes durant la période la plus froide de l'année. Afin de les guider dans leur esprit chevaleresque, ils intégrèrent un code d'honneur (*Hwarang-do Meng-Sae*) conçu par le plus grand moine bouddhiste et érudit de cette période, Won Kang. Ce code d'honneur comportait cinq points : « Soyez loyal envers le roi, soyez obéissant envers vos parents, soyez honorable envers vos amis, ne jamais battre en retraite en combat, tuez de façon juste ». Le code du *Hwarang-do* joignait le meilleur des croyances religieuses issues du taoïsme, du confucianisme et du bouddhisme. Par rapport au respect et à la conformité des valeurs familiales et sociales, ces valeurs correspondaient aux fondements confucéens de « piété filiale ». Celles liées au taoïsme reposaient sur les réflexions relatives à l'amour de la vérité dans la découverte de la Voie alors que les valeurs bouddhiques reposaient essentiellement sur les aspects du courage et la justice. La pratique du bouddhisme avait donc pour but de conférer aux *Hwarangs*⁵¹ une liberté d'esprit et une harmonie intérieure en vue d'éviter le mal et de poser les gestes les plus appropriés (Villeneuve, 2004, p. 261). C'est en raison de leur code et de leur habileté au combat que les *Hwarangs* devinrent connus et respectés sur toute la péninsule coréenne. Embrassant les justes causes, les règles guerrières inscrites dans le code du *Hwarang-do* accordaient plus d'importance à la vertu qu'à la violence. Puisque ce code était surtout inspiré de la culture bouddhique, il influença profondément le peuple par rapport à l'atteinte de ses idéaux.

En ce qui a trait aux écrits sur le Japon, même si les castes guerrières reposant sur les lignées ancestrales des clans existaient depuis la période de Yamato (250-710), le *Bushido* apparut à l'époque de Muromachi (1333-1568), pendant le shogunat d'Ashikaga. Kyu Shim (1980, p. 32) précise toutefois que ce n'est que sous le règne du shogunat de Tokugawa (1600-1868) que le *Bushido* se développa sous une forme de code de conduite reconnu comme « l'épine dorsale spirituelle des arts martiaux japonais ». Le peuple japonais tenait le bouddhisme en haute estime. Le confucianisme, quant à lui, était étudié en tant que partie de la tradition chinoise. L'administration de Tokugawa étant un régime militaire, elle savait pertinemment

⁵⁰ Système de combat, issu du *Subak* et précurseur des *Tang-soo-do* et *Taekwon-do*, il met particulièrement l'accent sur les techniques de jambes [...] (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 625).

⁵¹ Guerrier appartenant au groupe *Hwa-rang*.

qu'elle ne pourrait pas conserver la loyauté des *Samurais*⁵² sous un régime féodal, si ce dernier était un régime civil reposant sur les valeurs de la pensée confucianiste. Afin de renforcer le régime féodal militaire en place, la gouvernance de Tokugawa se servit de certaines parties de la pensée confucianiste et bouddhiste dans la composition du code du *Bushido*. Ce qui fut retenu de la pensée confucéenne était notamment la notion de « piété filiale ». Selon la tradition religieuse shintoïste, la notion de « piété filiale » empruntée du confucianisme contribua à renforcer le principe de loyauté à l'égard de la famille impériale, descendante du Dieu fondateur de la terre japonaise. Cet aspect « philosophico-religieux » renforçait la chaîne de commandement de l'Empereur au *Shogun*⁵³, du *Shogun* aux *Daimyos*⁵⁴, des *Daimyos* aux *Samurais*, jusqu'aux héritiers de l'aristocratie nationale locale et du peuple lui-même. En ce qui a trait à la pensée bouddhique, seuls les principes de la méditation furent retenus, permettant notamment aux *Samurais* de se libérer de leur pensée et d'atteindre l'illumination.

Dans le cadre de cette refonte du régime féodal militaire, le code du *Bushido* exigeait que les *Samurais* développent certaines vertus : loyauté, courage, sincérité, contrôle, honnêteté, sens de la justice, de la sympathie envers le peuple et respect de l'étiquette. Cet ensemble de vertus définissait la conduite des *Samurais*. Leur attitude devait montrer qu'ils avaient le sens du devoir, que leur esprit était immuable et qu'ils étaient des êtres déterminés. Leur caractère devait également refléter la noblesse de leur âme, leur générosité et leur humanité (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 76). Non seulement la philosophie derrière le *Bushido* était un code de conduite pour les guerriers, mais il était utilisé à titre de guide et de règles sociales dans les rapports entre les *Shoguns*, les *Daimyos* et le peuple.

⁵² Guerrier appartenant à la caste militaire (*Bushi*), plus spécialement attaché à l'origine au service des membres de la cour impériale. Par la suite, le nom fut donné à tous les guerriers professionnels d'un certain rang, respectant une certaine éthique (*Bushido*), et servant les grands seigneurs titulaires de fiefs (*Daimyo*) (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 553).

⁵³ « Commandant en chef contre les barbares » (le titre complet est *Sei-i-tai-shogun*), titre conféré par l'empereur (*Tenno*) au VIII^e siècle à des chefs de guerre qui avait la charge de repousser les Ebisu du nord et de l'est du pays [...]. (Habersetzer, et Habersetzer, 2000, p. 602).

⁵⁴ « Grand nom ». Désigne un grand féodal, gouverneur militaire, au Moyen âge japonais (Habersetzer, et Habersetzer, 2000, p. 103).

En somme, nous pouvons constater que les différents courants philosophiques occupaient une place importante au cours de cette époque guerrière. Ces courants permettaient de maintenir l'ordre et d'éviter le chaos à l'intérieur des états guerriers. Jumelé à l'entraînement au combat, le code de conduite inspiré de ces doctrines philosophiques permettait de reconnaître l'identité d'un guerrier exemplaire. La pensée issue du taoïsme répondait au sens de la vie. Pour eux, la compréhension de la « Voie », le *Daò*, reposait sur la manière de saisir les choses en se les appropriant dans leur impermanence et leur complexité. La pensée du confucianisme amenait l'ordre social. Selon la place qu'ils occupaient dans la société, elle influençait la manière dont les guerriers prenaient conscience de leur mode d'interaction. Qu'ils soient moines, *Samurais* ou *Hwarangs*, ces guerriers étaient inscrits dans un ordre social préétabli. La pensée du bouddhisme amenait les guerriers à cheminer et à s'interroger par rapport à leur positionnement moral. Cette recherche intérieure exerçait une incidence sur leur attitude, mais également sur la manière dont ils se définissaient. Chacune de ces trois philosophies enseignait parallèlement sa manière de saisir le monde. Leur pensée n'était pas basée sur une représentation typiquement métaphysique du monde, mais plutôt suivant la perspective d'une vision intuitive d'un rapport avec l'univers. Ce rapport au monde amenait les guerriers à saisir la place qu'ils occupaient dans la société à titre de microcosme dans le macrocosme.

2.2.6 L'héritage culturel oublié dans la pratique des formes : l'esprit derrière le geste martial

Choi Hong Hi (1983, p. 154) rapporte que durant une très longue période, la règle « œil pour œil, dent pour dent »⁵⁵ faisait partie des principes de vie des peuples orientaux. Elle était suivie à la lettre et ce, même dans le cas de mort accidentelle. Puisqu'à cette époque le principe du combat comme nous le connaissons aujourd'hui n'existait pas, il était donc pratiquement impossible pour les guerriers de parfaire leurs techniques avec de réels opposants. Leur développement technique et stratégique s'en trouva très certainement restreint. Il en fut ainsi jusqu'au jour où un pratiquant imaginaire conceptualisa les premières formes. La pratique des formes consistait à appliquer une série de mouvements de combat

⁵⁵ Règle qui était comparable à celle énoncée dans le Code de Hammurabi, à Babylone, au XVIII^e siècle av. J.-C.

contre plusieurs adversaires, en se considérant dans un contexte de survie imaginaire. L'esprit dans lequel étaient pratiquées ces *formes* était influencé par les doctrines philosophiques qui constituaient la représentation du monde de cette époque guerrière. Ces doctrines guidaient la manière dont les guerriers observaient et comprenaient leur développement technique et spirituel au cours de leur entraînement martial. La pratique des *formes* s'effectuait de façon incarnée et chaque geste représentait une manière d'entrer en contact avec soi et le *monde* pour en saisir le sens profond.

En dépit du changement vocationnel des arts martiaux à leur entrée dans la modernité, la pratique des *formes* demeura imprégnée de l'esprit philosophique en lien avec leur culture originelle (à tout le moins de façon théorique). L'épreuve ultime prenant place anciennement sur les sentiers de guerre fut remplacée par celle inscrite dans les compétitions et les passages de grade sur les *Tatamis*⁵⁶. Alors, l'esprit dans lequel se pratiquaient les *formes* en fut inévitablement influencé. Comme nous l'avons vu dans la problématique, en raison des conséquences de la pensée philosophique de la *Renaissance* et très fortement de celle des *Lumières*, la pratique des *formes* ne repose plus aujourd'hui sur les mêmes fondements. Priorisant dorénavant l'entraînement dans un développement par objectif, le regard de la pratique des *formes* s'inscrit davantage dans un souci de raffinement technique. L'intérêt est donc tourné vers ce qui est « mesurable » et « quantifiable », ou mieux dit encore l'apprentissage des *formes* repose sur ce qui peut être appris à partir de connaissances théoriques. Contrairement à son origine, la pratique des *formes* s'effectue de manière beaucoup plus désincarnée, à partir de « l'impersonnalité » de ses composantes techniques et théoriques et ce regard laisse entrevoir une faille ontologique béante quant à ce que pourrait nous apporter la pratique des *formes*.

La partie de l'héritage culturel qui nous échappe est en lien avec l'esprit dissimulé derrière chaque geste technique appliqué par le pratiquant. Pour avoir accès à cette partie de l'héritage, il apparaît nécessaire de nous rapprocher d'une vision philosophique qui partagerait certaines affinités avec l'Orient. Ici, il ne s'agit pas d'effectuer un retour vers une représentation du monde autre que la nôtre ou encore d'une autre époque, nous devons

⁵⁶ Panneau de paille de riz compressée, bordé de tissu, utilisé pour couvrir le plancher des palais et des maisons à partir du XVII^e siècle (Habersetzer et Habersetzer, 2000, p. 663).

cependant considérer que l'observation de la pratique des *formes* doit être dirigée d'une tout autre façon, c'est-à-dire en tenant compte de la manière dont le pratiquant éprouve l'expression de chaque mouvement au lieu de se préoccuper spécifiquement des détails techniques. Par sa vision typiquement métaphysique, la culture philosophique actuelle tend à occulter l'esprit du pratiquant dans l'application de ses techniques. Comme nous le verrons plus loin, la phénoménologie propose une approche méthodologique qui semble adéquate pour respecter cette perspective. En plus de présenter certains éléments de convergence avec la pensée orientale, la phénoménologie représente une approche qui nous permettrait d'accéder à cette partie de son héritage.

2.3 Les affinités philosophiques entre la phénoménologie et les philosophies d'Extrême-Orient

Aujourd'hui, plusieurs études philosophiques transversales (*cross cultural philosophy*) font état de certaines affinités entre la phénoménologie et les philosophies d'Extrême-Orient. Nous avons pu constater que les fondements philosophiques du bouddhisme, du confucianisme ou du taoïsme reposent davantage sur un « humanisme pratique ». À cet effet, Hwa Yol Jung (1972, p. 123) mentionne que la pensée philosophique d'Extrême-Orient repose avant tout sur une approche d'ordre « existentiel ». Ses fondements accordent plus d'intérêt au cadre pratique de l'expérience humaine qu'à ses aspects théoriques. De son côté, Kah Kyung Cho (2009, p. 111) affirme que la visée contemplative de la phénoménologie s'apparente aux philosophies de l'Orient. Il reconnaît que la phénoménologie permet une analyse du monde de la vie (*Lebenswelt*) en accordant préséance au mode intuitif de l'individu plutôt qu'en tenant compte d'abstractions théoriques. La phénoménologie apparaît donc, aux yeux de Cho, comme un champ d'études qui nous entraîne dans un retour au fondement même de l'expérience vécue par l'individu et ce, en concordance avec l'humanisme pratique des philosophies d'Extrême-Orient.

Tel qu'énoncer précédemment, cette partie dresse certains parallèles entre la phénoménologie et les philosophies d'Extrême-Orient. Elle fait ressortir quelques points de convergence entre la pensée des phénoménologues retenus et celle des différents courants orientaux. Dans ce cadre de convergence des pensées philosophiques, nous abordons principalement la pensée

du phénoménologue français Maurice Merleau-Ponty. Toutefois, nous ne pouvons passer sous silence l'influence d'Edmund Husserl et de Martin Heidegger par rapport aux travaux de notre auteur principal. Tout en montrant les affinités que partagent le bouddhisme, le confucianisme et le taoïsme avec la phénoménologie, les prochaines lignes nous amèneront à comprendre comment le fondement de la pensée husserlienne instrumenta l'orientation de la pensée de Merleau-Ponty. Nous verrons également comment la pensée heideggérienne a contribué à préciser « existentiellement » la situation du corps dans le monde dans la pensée merleau-pontyenne.

2.3.1 Les fondations de la phénoménologie et la pensée husserlienne

La phénoménologie fut fondée au début du XXe par Edmund Husserl (1859-1938). Sommairement, la thèse husserlienne montre comment se constitue la connaissance durant l'expérience vécue par l'individu, en effectuant un retour sur l'essence des choses elles-mêmes. Par ailleurs, les confucianistes reconnaissent l'apport des travaux de Husserl en ce qui a trait à la manière dont l'homme s'approprie le *monde* dans le contexte de sa réalité humaine (Jung, 1972, p. 122). Husserl s'appuie sur le concept d'intentionnalité, en insistant sur le fait que notre conscience est toujours « conscience de quelque chose »⁵⁷. Partant de cette source intuitive qu'est l'intentionnalité, lorsque l'attention d'un individu est dirigée vers un nouvel objet, sa captation immédiate s'effectue initialement par un regard naïf. Les sources de la visée intentionnelle montrent donc la possibilité de saisir les choses dans leur essence avant qu'elles ne soient confrontées à ce qui est déjà connu par l'individu. Selon la posture épistémologique husserlienne, pour qu'il y ait saisie intuitive d'un objet dans le contexte particulier de la méthode phénoménologique, l'individu doit suspendre tous ses préjugés, c'est-à-dire mettre ses connaissances actuelles entre parenthèses pour bénéficier de la mise en place d'une attitude volontairement neutre. Chez Husserl, cette attitude se nomme l'*epoché*. Cette posture méthodologiquement naïve dans laquelle se place l'individu lui permet donc d'observer tous les autres phénomènes possibles en ne restreignant pas son angle de vue à partir d'idées préconçues. De plus, il insiste sur le fait que la visée intentionnelle de la conscience ne peut jamais saisir un objet dans son ensemble, car l'individu peut découvrir

⁵⁷ Husserl, E. (1950). *Idées directrices pour une phénoménologie*. Paris, Tel/Gallimard, p. 283.

d'autres dimensions au fur et à mesure de l'expérience perceptuelle à travers le cursus temporel. Dans le processus, l'objet ne peut jamais être atteint complètement, car sa saisie est inépuisable. L'horizon dans lequel se déroule sa saisie permet néanmoins à l'individu d'en modifier sa représentation. C'est ce que Husserl nomme le concept d'horizon⁵⁸.

En observant ces divers concepts, nous constatons que la phénoménologie husserlienne partagerait certaines caractéristiques fondamentales avec la posture contemplative inscrite dans le courant des pensées philosophiques d'Extrême-Orient. Par exemple, l'*epoché* indique la posture neutre que le phénoménologue doit prendre dans l'observation d'une expérience humaine. Il correspond à tout point de vue à l'attitude contemplative recherchée par les bouddhistes, comme l'affirme Depraz (2006, p. 150) : « [pour se] défaire des tendances habituelles à la fixation des contenus pensés, en neutralisant leur validité ou en fluidifiant leur mode d'apparaître ». De plus, le concept d'horizon se rapprocherait étroitement de la vision taoïste des règles contemplatives du *Wu-ji* et du *Wu-wei*. Ce concept husserlien tend à montrer la manière intuitive de saisir les choses dans leur nomination et leur transformation à travers le temps. Toutefois, si la perspective philosophique du taoïsme tend à indiquer la place de l'homme dans l'ordre de l'univers par l'observation des lois cosmiques⁵⁹, la phénoménologie, quant à elle, tend à montrer comment l'homme y adhère par l'examen de la visée intentionnelle de l'individu. Ainsi, ces deux perspectives philosophiques représenteraient l'envers de l'une et de l'autre, comme les deux faces d'une même médaille.

2.3.2 De Husserl à Merleau-Ponty

La pensée husserlienne marqua grandement les premiers travaux de Merleau-Ponty. En montrant la place du corps dans l'expérience humaine, le philosophe français poussa toutefois plus loin que son prédécesseur les limites de la phénoménologie. Au-delà de la conscience, la phénoménologie merleau-pontyenne nous entraîne dans le labyrinthe de l'expérience incarnée des rapports humains. D'entrée de jeu, il nous apparaît important de nuancer la perspective de ces deux philosophes pour les apprécier à leur juste valeur dans le contexte des philosophies orientales.

⁵⁸ Husserl, E. (1950). *Idées directrices pour une phénoménologie*, Paris, Tel/Gallimard, p. 280.

⁵⁹ Voir la section 2.2.2 de ce chapitre.

Si l'on se souvient, la doctrine du bouddhisme *Chan* nous invite à parvenir à un mode de « non-pensée », afin que l'individu se concentre sur la profondeur de son silence intérieur et apprécie l'expérience du moment présent. Cette expérience lui permet d'embrasser le monde tel qu'il « est », dans une conscience limpide où l'*ego* est inexistant. Dans un certain sens, la thèse husserlienne s'apparente plus à la doctrine du bouddhisme *Chan* que celle de Merleau-Ponty. Considérant que la pensée du bouddhisme *Chan* affirme que « l'ultime vérité » réside dans la vacuité de toutes choses, cette doctrine souligne que les mots et les idées sont uniquement des constructions de notre esprit qui nuisent à la contemplation du monde⁶⁰. Pour Husserl, les mots sont des phénomènes physiques extérieurs qui représentent une structure idéale ayant la capacité d'exister et n'ayant aucun lien avec leur signification. La signification des mots ne représente que l'étendue intérieure de notre conscience dont la nature eidétique est typiquement autonome.

De son côté, Merleau-Ponty rejoint la pensée de Husserl par rapport à la suspension réflexive pour se rapprocher du sens premier de l'expérience vécue, mais il n'accorde pas le même sens aux valeurs de la signification des mots et des idées. À la différence de Husserl, pour lui, le point d'ancrage de toute réflexion est issu de l'inscription perceptuelle en lien avec toute expérience vécue.

C'est dans les textes de Heidegger que Merleau-Ponty trouve certaines réponses sur l'inscription de l'expérience naturelle de la perception. Tout comme Heidegger, il n'adhérait fondamentalement pas à la thèse husserlienne qui soutenait que la chose perçue provenait d'une présentation intuitive d'un donné qui apparaissait à la conscience et qui y résidait. En contrepartie, Heidegger ne faisait aucunement allusion à un être au monde qui correspondait à un sujet incarné. Dans sa lecture de *Sein und Zeit*, l'épreuve de Merleau-Ponty fut de comprendre le *Dasein* heideggérien et de le figurer à titre « d'être sensible et intelligible ». Pour Heidegger l'être au monde n'est pas « au monde » sur le mode perceptuel mais il l'est plutôt sur le mode de la préoccupation. Celui-ci défend la thèse que la chose perçue ne se donne pas comme un étant subsistant. Le *Dasein* découvre la chose perçue lorsque sa « maniabilité » est mise en défaut. Il se l'approprie en son être au monde à partir d'un

⁶⁰ Voir le point 2.2.4.

ensemble de renvois liés aux étants subsistants qui existent à ses yeux dans le monde ambiant. À la différence de Heidegger, pour Merleau-Ponty l'apparition de toute rencontre avec une chose perçue émane de l'ancrage du sensible.

Plus précisément, la pensée de Merleau-Ponty montre que l'interprétation de la réalité du monde existant nous parvient comme un tout significatif (*Gestalten*) à l'intérieur d'un champ phénoménal lié à la perception. Ce qui revient à la conscience chez Husserl et à l'être chez Heidegger revient donc au corps pour Merleau-Ponty. En ancrant la perception dans le monde, Merleau-Ponty s'inspire du concept d'intentionnalité pour élaborer sa théorie et il propose que pour lui, le corps agit à titre de *cogito* préreflexif. Au cours d'une expérience, la sensation ressentie physiquement est intégrée dans la mémoire du corps purement à titre d'empreinte corporelle. À ce stade, celle-ci n'étant pas interrogée par l'esprit, l'empreinte demeure anonyme pour l'individu, ce qui ne l'empêche pas de contenir des significations silencieuses qui sont au fondement même de l'expérience. Lorsque l'individu effectue ultérieurement un retour sur son expérience, le dialogue s'amorce alors entre le corps et l'esprit. L'esprit tente d'établir, par le biais des sensations ressenties physiquement, l'empreinte corporelle, une configuration de son expérience avec ce qui lui est déjà familier. Lorsque l'individu réussit à attribuer un sens à son expérience à partir de l'empreinte corporelle, la signification qui se révèle à l'esprit est incarnée dans son corps. Cette nouvelle signification charnelle adjoint conséquemment une nouvelle orientation spatiale et corporelle en relation à l'expérience vécue par l'individu.

La perspective merleau-pontyenne nous rappelle toutefois que c'est dans le caractère intersubjectif issu des relations avec autrui que se formalise la signification de l'expérience en soi. Le monde environnant permet à l'individu de lui communiquer son expérience et, par le fait même, il peut se situer dans le monde à travers lequel il est inscrit. Ainsi, le langage utilisé a une double portée : il permet à l'individu de se faire comprendre par autrui et de se comprendre lui-même.

Comme nous venons de le voir, Merleau-Ponty nous montre, à travers le processus de la perception, que les mots et leur signification partagent la même existence en raison de leur lien direct avec l'expérience vécue par le sujet. De plus, le processus de la perception permet

à l’empreinte corporelle d’avoir une croissance évidente de sa signification. Les mots utilisés pour décrire l’empreinte corporelle apportent des significations concrètes et vivantes à travers lesquelles le sujet revit mentalement et émotivement des situations vécues antérieurement. Alors, le rapport signe et signification peut changer et varier à travers le temps.

Dans cette perspective, la pensée merleau-pontyenne laisse un espace à l’interrogation de l’innommé en lien à l’expérience incarnée de l’individu. L’apport de la philosophie de Merleau-Ponty contribue à nous montrer que dans toute expérience perceptuelle réside une ambiguïté représentationnelle du monde. Se situant toujours dans une visée intentionnelle relative à ses perceptions, l’individu est aux prises entre son « être sentant » et son « être senti », toujours dans un rapport à la fois touchant et touché. Dans cette posture, l’individu se situe dans un entrelacs où se trouve un monde ressenti à découvrir, un monde de signification qui ne lui est pas encore visible⁶¹.

Pour revenir aux philosophies d’Extrême-Orient, nous ne retrouvons pas chez Merleau-Ponty cet aspect du vide absolu prôné dans la pensée du bouddhisme *Chan*. En revanche, elle possède davantage d’affinité avec celle du confucianisme. Tout comme le bouddhisme *Chan*, le confucianisme minimise tout regard menant à l’intellectualisme ou au logicisme pur. Toutefois, ce qui distingue leurs principes philosophiques, c’est que le confucianisme évite de toucher à la « vacuité » si chère au bouddhisme *Chan*. Relevant d’une pensée plutôt pratique qui se penche surtout sur l’ordre et l’harmonie sociale, le confucianisme se préoccupe davantage de l’expérience de l’homme au quotidien. La pensée confucéenne s’apparente à celle de Merleau-Ponty qui affirme que le monde n’est pas ce que nous pensons, mais plutôt celui à travers lequel nous vivons, celui que nous percevons en compagnie d’autres individus avant toute conceptualisation métaphysique. En somme, l’interprétation de l’expérience perceptive dont nous fait part Merleau-Ponty décrit en quelque sorte l’expérience intuitive dans laquelle se situe l’individu au contact de l’acte cérémonial relatif aux rites confucéens. L’engagement dans l’acte même amènerait inévitablement l’individu au cœur de la découverte de certaines vertus associées au rite dans lequel il est inscrit. Considérant la perspective du sensible qui distingue Merleau-Ponty de ses

⁶¹ Ici, nous touchons à un aspect plus tardif de la pensée de Merleau-Ponty, mais il faut se rappeler que notre thèse ne se veut pas un exposé philosophique de l’œuvre du phénoménologue français.

prédécesseurs, son approche philosophique semble s'harmoniser particulièrement avec la vision (pourrions-nous dire) plus pratique de la pensée orientale.

2.3.3 Vers un regard occidental de la pratique des formes : une conclusion

Comparativement à la pensée de Husserl et de Heidegger, celle de Merleau-Ponty inscrit la perspective d'un retour aux essences de l'expérience par l'entremise du corps sensible. En plus de partager certaines affinités avec les courants philosophiques orientaux, sa pensée nous permettra de nous rapprocher de l'esprit dans lequel étaient pratiquées les *formes* originaires, c'est-à-dire sous un regard où l'esprit incarné dans chaque geste permettait au pratiquant d'entrer en relation avec lui-même et le monde pour en saisir le sens profond. Ce tour d'horizon nous a paru nécessaire afin d'esquisser les fondements de la pensée merleau-pontienne. Il facilitera certes la compréhension des concepts clés qui sont directement en lien avec la perspective de notre recherche, c'est-à-dire le concept de culture, de trames intersubjectives de la perception et le concept d'identité.

Si ces trois concepts ont été retenus, c'est en raison de leur interinfluence dans le processus communicationnel. En effet, le changement du paradigme culturel sportif vers celui de la culture martiale sous un horizon phénoménologique au fondement de la « chair » changera l'orientation communicationnelle en lien avec l'étude des *formes*. Puisque celle-ci en sera affectée, non seulement elle influencera la manière dont nos collaborateurs s'interrogeront à propos de l'exploration des formes, mais également la manière dont ils s'identifieront à leur expérience et se positionneront par rapport aux propos de leurs collègues.

2.4 Une compréhension phénoménologique de la pratique des formes

L'objet de cette partie consiste à illustrer les principaux concepts qui orienteront la perspective sous laquelle sera observée l'expérience de nos collaborateurs lors de la réalisation des terrains et de l'analyse subséquente des données. Il faut rappeler que nos concepts s'inspirent d'une perspective communicationnelle au fondement de la « chair »⁶²,

⁶² Chez Merleau-Ponty (1908-1961), la chair est ce qui proprement fait et donne sens au corps dans sa relation au monde et à autrui. Ni matière ni esprit, la chair est l'articulation originaire du sentir et du monde. Je m'inscris dans le monde et le monde s'inscrit en moi : ce chiasme forme la chair du

c'est-à-dire que toute expérience est d'abord et avant tout une expérience incarnée au sens merleau-pontyen du terme. Si l'inspiration philosophique de Merleau-Ponty a été retenue, c'est en raison de sa perspective philosophique qui lie le corps et l'esprit dans l'expérience humaine et, comme nous l'avons vu précédemment, celle-ci s'apparente à certains égards aux courants philosophiques d'Extrême-Orient. Le regard que nous jetons sur le concept de culture, de trames intersubjectives de la perception et d'identité nous permettra d'entrevoir la pratique des *formes* sous la perspective d'une tradition philosophique de l'Occident. Dans une certaine mesure, ce regard nous permettra également de figurer une certaine représentation de la pratique des *formes* s'apparentant au contexte martial d'une certaine époque.

2.4.1 *Le concept de culture*

La culture est le produit de l'homme. Comme le mentionne Merleau-Ponty (1945, p. 401), elle provient initialement de la configuration de « traces parlantes d'une existence » engendrée dans la vie de l'esprit humain. La culture a cette caractéristique d'exprimer le sens d'un certain vécu, une certaine vision du monde, qui se traduit à travers des œuvres qui ont la capacité de perdurer à travers le temps.

Si la culture existe, c'est parce que le corps de l'homme est inscrit dans un monde qui lui offre cette possibilité d'ouverture vers de nouvelles créations de sens. Non seulement l'homme est créateur de culture, mais il est aussi imprégné par le monde culturel qui l'entoure. Nous le constatons dans l'évolution de l'école de la tradition de *Ch'ang Hon*. Ses racines reposent notamment sur les cultures martiales du *Tae-Kyon*, du *Subak* et du karaté *Shotokan*. Dans son rapport à la culture, il s'agit de regarder les objets marqués par l'action de l'homme pour constater son ingéniosité créatrice de sens. Nous constatons ce phénomène dans le domaine martial lorsque nous observons le sens que revêtent les chorégraphies de combat inscrites dans les *formes*. Comme nous le verrons, les *formes* ont un pouvoir qui permet à leurs pratiquants d'entrer en contact avec des significations liant l'art du combat à celui de la reconnaissance de son identité.

monde qui est comme texture de l'être. La chair désigne l'unité de l'être comme voyant-visible, corps phénoménal et corps objectif, dedans et dehors (Godin, 2004, p. 185).

Si la culture existe, c'est aussi en raison de la capacité expressive du corps qui peut se mouvoir dans le monde. Elle est la marque d'un auteur qui, par ses œuvres, manifeste l'intention de partager son projet de sens avec la communauté dans laquelle il est inscrit. Ce projet cherche à dévoiler, indivisiblement pour lui autant que pour autrui, le sens d'une expérience dont il est habité. *Si la culture perdure toutefois, ce n'est pas pour l'unique raison de sa marque matérialisée dans les objets du monde. La culture perdure par la manière dont elle habite chaque membre de la communauté, surtout dans la manière dont ces derniers l'incarnent.* L'œuvre de culture que sont les *formes* représente la marque d'un homme inscrit dans la modernité, celui du général Choi Hon Hi, qui légua les 24 *formes* du style martial en les conceptualisant et en vouant sa vie au développement de son art. Dans les lignes qui suivent, le concept de culture sera abordé par le biais de l'œuvre culturelle que sont les *formes*. Nous ferons le lien entre cette œuvre et la manière dont elle peut être observée sous l'angle d'une perspective phénoménologique incarné.

1. L'œuvre de culture que sont les formes

La culture ne peut exister sans être inscrite dans une collectivité. De plus, pour qu'elle soit, elle doit être rendue visible aux yeux de la communauté par l'entremise d'une œuvre qui montre une certaine interprétation du monde. En effet, l'œuvre situe les individus dans un certain contexte doté de sens et de valeurs qui atteignent l'ensemble de la communauté. Elle a pour objectif d'éveiller l'intérêt des individus et de susciter leur rencontre, afin qu'ils partagent leur vision sur l'œuvre concernée. La culture relève toutefois d'un certain paradoxe. Si elle représente l'expression d'un certain vécu, une « libre » manifestation de sens propre à son créateur, c'est en la nommant à partir de signes dont disposent les membres de la communauté que l'œuvre prend forme et devient « prisonnière » d'une certaine représentation. C'est en arrachant l'œuvre de son « vivant » – la singularité expressive et incarnée de son auteur dans l'acte de création – pour l'observer à distance et la décrire objectivement qu'elle est immortalisée dans son statut « d'œuvre de culture ».

Pour les pratiquants de la tradition de l'école de *Ch'ang Hon*, l'œuvre de culture que représentent les *formes* se rapporte à la signification d'une chorégraphie de combat solitaire dont les gestes techniques de défense et de contre-attaque sont agencés en séquences logiques et prédéterminées. Comme nous l'avons vu dans la problématique, les *formes* de cette

tradition martiale peuvent être observées sous trois dimensions distinctes qui sont de l'ordre de leurs composantes techniques, de leurs stratégies de combat et de leur interprétation historique⁶³. Par exemple, les composantes techniques dirigent le regard des pratiquants vers l'évaluation de leurs connaissances relatives à l'application des techniques inscrites dans chacune des *formes*. Les pratiquants sont donc invités à examiner l'utilité des mouvements, l'arme corporelle en lien avec chacune des techniques et l'endroit ciblé pour l'application des techniques par rapport à un opposant potentiel. En plus de ces connaissances de base en lien avec la signification des mouvements, le pratiquant doit évaluer s'il connaît suffisamment les principes de base de la biomécanique humaine pour optimiser la puissance des techniques dont les principes reposent sur la connaissance de la théorie de la puissance en taekwon-do⁶⁴. Cette théorie est constituée de notions en lien avec la force de réaction (*bandong ryok*), la concentration de l'énergie (*jip joong*), l'équilibre (*kyun hyung*), le contrôle de la respiration (*hohup jojul*), l'utilisation de la masse corporelle (*zilyang*), la vitesse et les réflexes (*sokdo wa banung*).

En ce qui a trait à la dimension des stratégies de combat, elle renvoie le pratiquant à la chorégraphie de combat associée à chacune des *formes*, proposant divers scénarios d'autodéfense. Dans la limite de l'application de leur chorégraphie, les séquences de mouvement de défense et de contre-attaque sont construites de façon à ce que le pratiquant constate la suite logique de l'enchaînement de certains mouvements. Mais au-delà de cette série de mouvements chorégraphiés, il n'appartient qu'à la créativité du pratiquant pour déterminer le nombre d'opposants potentiels auxquels il fera face. Il devra également choisir les points vulnérables potentiels où il appliquerait (théoriquement) les techniques au cours de l'exécution de la *forme*. Cette dimension de l'étude des *formes* amène donc le pratiquant à mémoriser une chorégraphie de combat et à saisir l'efficacité potentielle des enchaînements des techniques.

⁶³ Ces trois dimensions représentent en soi trois thématiques distinctes sous lesquelles peut être explorée la culture martiale inscrite dans les *formes* de la tradition de l'école de *Ch'ang Hon*. Il est à noter que notre étude des *formes* s'effectuera à partir de l'exploration de ces trois catégories. Nous reviendrons sur cet aspect de notre recherche au chapitre III, dans le cadre de la présentation de notre méthodologie de recherche.

⁶⁴ Choi, H.H. (1983). *Taekwon-Do Encyclopaedia*, vol. 2. Mississauga, Canada, International Taekwon-Do Federation, p. 14-47.

L'interprétation historique, quant à elle, renvoie le pratiquant à une certaine exploration de la culture coréenne. La plupart des *formes* commémorent un événement important et rendent hommage à un personnage ou à un groupe ayant joué un rôle central dans l'histoire de la Corée. Cette dernière dimension peut paraître détachée du contenu technique des *formes*, cependant, elle y est rattachée compte tenu du comportement que le pratiquant doit choisir au cours de l'exécution d'une *forme*. Selon les informations disponibles, le récit amène le pratiquant à figurer le contexte historique dans lequel évolue le personnage associé à la *forme* et à entrevoir ce à quoi il voue sa vie.

Comme nous venons de le voir, les composantes techniques, les stratégies de combat et l'interprétation historique offrent des repères qui contribuent à mieux saisir le sens de l'œuvre culturelle que sont les *formes* à partir d'un langage « signé ». Les signes servent donc à « instituer » l'œuvre de culture dans le *monde*, mais ils n'en dévoilent toutefois en réalité qu'une partie. Ces balises ne font pas en sorte que les pratiquants en saisissent la portée entière, car ce que nous en détenons n'est que sa partie visible. Ce qui reste à découvrir réside dans l'expérience qu'éprouvent les pratiquants au contact des *formes*. C'est dans l'expression directe de chaque geste technique que la *forme* s'anime et anime la communauté martiale. C'est dans cette partie invisible qu'apparaît le « vivant » de l'œuvre culturelle en soi.

2. Les formes et le « vivant » dans l'œuvre de culture

Comme nous venons de le mentionner, une certaine partie de l'œuvre de culture ne peut être comprise que dans la mesure où l'expérience se produit à travers la communauté. C'est donc dans le partage d'expériences collectives que l'œuvre culturelle peut être reconnue, demeurer vivante et traverser le temps. Si nous avons l'impression de posséder l'œuvre de culture en lui attribuant des signes et en la confinant dans divers concepts, nous nous trompons. *C'est plutôt l'œuvre de culture qui nous possède*. La culture tend à expliquer quelque chose d'universel, mais cette universalité conduit chaque individu à explorer la singularité de son propre vécu⁶⁵. Il faut se rappeler que ce sont les individus qui sont happés par la culture et

⁶⁵ L'universalité de la culture est entendue ici comme la rencontre entre la culture inscrite dans les *formes* et celle inscrite en chacun des pratiquants, où les divers éléments culturels présents s'ouvrent les uns sur les autres.

non le contraire. L'œuvre de culture éveille quelque chose en l'individu auquel il n'a pas totalement encore accès. Digne de l'intentionnalité husserlienne, l'œuvre de culture le ramène à quelque chose d'essentiel. Dans cette perspective, les signes qui instituent l'œuvre en soi ne servent que d'appui pour alimenter ce qui habite l'individu. Ce qui rend l'œuvre de culture vivante est cette manière dont il en est affecté et qui, en retour, le fait sentir vivant par le sens qu'elle prend pour lui. Dans cette perspective, l'œuvre de culture s'installe en l'individu et l'installe dans un monde sur lequel il n'a pas prise. Celui-ci apprend à l'individu à voir les choses et lui donne à penser. Par exemple, l'œuvre culturelle que représentent les *formes* amène le pratiquant au centre d'une expérience qui le conduit à se définir. Puisque chaque *forme* détient diverses dimensions d'exploration, elles conduisent le pratiquant à incarner différemment l'expression de la chorégraphie de combat qu'elle représente. En incarnant la chorégraphie dans chacune de ses dimensions, le pratiquant touche une partie des marques culturelles inscrites dans la *forme*. En contrepartie, ces marques culturelles ne peuvent inévitablement qu'atteindre celui qui l'incarne dans ses propres référents culturels.

En ce qui a trait à la dimension des composantes techniques, les connaissances à « saveur cartésienne » qui expliquent le bon procédé pour optimiser la puissance des gestes techniques ne représentent qu'une des facettes de l'exploration. Elles permettent à la communauté martiale de reconnaître la bonne méthode d'application des techniques du style martial pratiqué dans un langage commun. L'exploration de cette première dimension ne se limite toutefois pas à ces connaissances. Elle appelle le pratiquant à percevoir ce qu'il ressent au contact de l'application des techniques. À cet égard, l'étude des techniques lui permet de valider et de comprendre l'efficacité des techniques inscrites dans une *forme*. Sous un mode plus introspectif cette fois, l'exploration du déploiement de chacune des techniques permet au pratiquant de sentir la puissance, la souplesse et l'équilibre qu'il éprouve dans chaque mouvement. Cette dimension l'amène à reconnaître les techniques avec lesquelles il se sent le plus à l'aise. En somme, elle offre l'opportunité au pratiquant de découvrir les techniques de défense et de contre-attaque qui lui semblent les plus adéquates par rapport à son potentiel et à son sentiment d'assurance dans ses moyens de défense.

La dimension relative aux stratégies de combat ouvre la porte à l'examen des enjeux réels liés à l'acte de se défendre en soi. Sur le plan introspectif, cette dimension conduit le pratiquant à

se questionner sur sa représentation d'une situation d'agression et sur sa manière d'intervenir dans de telles circonstances. En incarnant dans chaque mouvement de la *forme* l'urgence de se défendre, le pratiquant peut entrer en contact avec une représentation des enjeux liés à une situation d'agression qui lui est propre. Cette exploration pourrait même l'amener à toucher parallèlement à certains épisodes de sa vie où il fut agressé. Il pourrait également se questionner sur ses réactions et considérer divers scénarios de défense potentiels. En résumé, la condition des enchaînements techniques associés à la chorégraphie de la *forme* permet au pratiquant d'explorer les diverses possibilités de se défendre. De plus, elles mettent la table pour le questionnement existentiel des pratiquants à l'égard de leur représentation d'une agression et de la représentation de leur propre défense.

Quant à la dimension relative à l'interprétation historique, le pratiquant est amené à dégager les caractéristiques essentielles du personnage lié à la *forme* à partir de ses référents culturels personnels. Ces conditions d'exploration l'invitent également à regarder son propre comportement par rapport au contexte historique de l'événement présenté. Au-delà de l'identification des caractéristiques associées à un personnage, c'est davantage dans l'exécution de la *forme* que le pratiquant en soutirera les significations profondes. En effet, l'exploration de la *forme* sous cette dimension doit être effectuée en incarnant l'une des caractéristiques du personnage en lien avec la *forme* étudiée. Il s'agit donc pour le pratiquant de dégager l'une des qualités essentielles du personnage à travers l'expression de chacune des techniques de la chorégraphie au cours de l'exécution de la *forme*. Cet exercice lui permettra d'approfondir et de saisir le sens profond que revêt cette qualité et, de surcroît, ce qu'il conçoit du personnage associé à la *forme*. En somme, cette dimension de l'exploration conduit le pratiquant à être sensibilisé à certaines attitudes, valeurs ou principes moraux en lien avec l'interprétation de la vie de personnages liés à la *forme* interprétée. Cette sensibilisation ne peut être toutefois complétée qu'au cours de l'incarnation d'un certain aspect du personnage par l'entremise de l'expression des mouvements de la *forme* étudiée qui le conduit au cœur même de ses référents culturels personnels, lesquels, par le fait même, le ramènent à s'interroger sur ses propres valeurs, attitudes et principes moraux.

3. L'œuvre de culture que sont les formes et leur champ d'exploration : une conclusion

Nous pouvons constater que les diverses dimensions d'exploration des *formes* permettent au pratiquant d'entrer en contact avec un champ de perception varié. L'exploration des composantes techniques l'amène à visiter ses acquis et à évaluer son potentiel de défense. L'étude de la *forme* sous la dimension des stratégies de combat lui permet de comprendre certaines stratégies de défense, mais aussi de concevoir ce qu'il éprouverait dans un contexte d'agression potentiel. Quant à la dimension liée à l'interprétation historique, elle l'incite à poser un regard sur la vie de personnages exemplaires, d'en dégager certaines caractéristiques et d'en comprendre la portée profonde à partir de l'incarnation d'une qualité en lien avec le personnage au cours de l'exécution de la *forme* étudiée. Ainsi, le contexte d'exploration de chacune des dimensions de la *forme* inscrit le pratiquant au sein même de l'œuvre de culture, dont à la fois il s'imprègne et explore sa propre identité.

2.4.2 Le concept des trames intersubjectives de la perception

Pour Merleau-Ponty, l'intersubjectivité est une structure de la vie intentionnelle de l'individu qui se rapporte au *cogito*. Lorsqu'il est impliqué dans une expérience, il éprouve une sorte d'inversion perceptuelle dans sa relation avec autrui. Il est à la fois « être percevant » et « être perçu ». Parce qu'il est touché par autrui, l'individu est en quelque sorte happé par un second lui-même qui se situe hors de lui. Au cours de l'expérience, la perception d'autrui lui révèle un mode « d'apparaître » différent du sien qui affecte inévitablement sa propre perception. Dans la notion d'intersubjectivité, il ne s'agit pas de chercher chez l'individu comment l'*ego* primordial constitue autrui dans sa perception, mais plutôt comment se réalise l'expérience perceptive d'autrui dans son champ perceptif. En ce sens, pour Merleau-Ponty, l'intersubjectivité épouse davantage le sens d'une « intercorporéité ». Les trames intersubjectives de la perception se situent au cœur même de cette vision.

Dans les lignes qui suivent, nous visiterons la pensée merleau-pontyenne qui nous aidera à comprendre ce que nous entendons par concept des trames intersubjectives de la perception. À cette fin, nous explorons la notion de chiasme, qui nous montrera comment l'ambiguïté perceptuelle influence la représentation des expériences humaines. Par la suite, nous aborderons la notion d'expression et nous verrons comment se réalise l'expérience

perceptuelle relative à l'expression gestuelle et à l'utilisation de la parole. Ces deux moyens d'expression nous éclaireront sur la manière dont l'individu vient à avoir accès à une certaine vision de son expérience.

1. Le chiasme et le rapport au monde

Pour Merleau-Ponty, le chiasme est la figure universelle de notre rapport au monde. Plus précisément, il désigne le caractère fondamental de l'inséparable rapport de l'individu à lui-même, aux autres et au monde. Le chiasme met en lumière le principe que tout « agir » de l'individu est corollaire à sa condition « intérieure » au cours de ses actions. Dans cette perspective, il y a une certaine intangibilité perceptuelle dans le corps de l'individu qui brouille la distinction entre lui, les autres et les objets du monde. Le chiasme renferme également l'idée que toute perception est doublée d'une contre-perception. Chaque perception peut être aperçue dans sa réversibilité. Le chiasme est une perception à deux faces où nous ne savons plus qui parle et qui écoute, qui voit et qui est vu, qui perçoit et qui est perçu. Ce qui apparaît en *l'être* de l'individu et qui prend forme dans sa conscience, ce qui est institué dans sa conscience et qui renaît en son *être* proviennent de son rapport au monde. C'est donc à travers l'expérience du sensible que l'individu vit, constitue et configure le monde.

Au cours d'une expérience, que celle-ci soit de l'ordre de la réalisation d'une *forme* ou d'échanges entre pairs à propos de son exploration, l'œuvre de culture qu'est la *forme* ne se dévoile jamais entièrement aux yeux de ses observateurs. Cette *forme* se présente plutôt comme un horizon ouvert qui donne à réfléchir sur ce qui est visible, par l'action de l'expression du pratiquant qui la réalise. Dans le cadre des *formes*, les dimensions d'exploration relatives aux composantes techniques, aux stratégies de combat et à l'interprétation historique délimitent les balises visibles de cet œuvre de culture. Au cours de l'exploration d'une *forme*, le pratiquant est touché par diverses sensations qui lui sont familières avant même de les connaître. Si ce phénomène perceptuel est possible, c'est parce que l'exploration de la *forme* renvoie le pratiquant à une vision de certaines choses perçues qui l'habitent. L'expérience perceptuelle qu'il vit est une sorte de projection de ressentis vécus au cours d'expériences antérieures. Ces ressentis brouillent en quelque sorte la

perception qu'il éprouve par rapport à l'exploration actuelle de la *forme*. Issus de ses expériences passées, ils imprègnent la manière dont le pratiquant appréhende son expérience au moment présent. Au cours de l'exploration de la *forme*, le pratiquant n'est pas à distance de son expérience, il est cette expérience perceptive où se situe *l'être de l'expérience* en lien avec l'exécution de la *forme*. Cette expérience est une manière d'être en contact et en communication avec celle-ci. Ce contact avec *l'être de l'expérience* devient la référence d'un « sensible pour soi », sensible qui devient exemplaire pour le pratiquant touché. Ce « sensible » est reconnu parce que le pratiquant reconnaît une partie de lui-même en celui-ci.

Lorsque le pratiquant se décentre de son expérience, il sait que son corps est visible comme tous les autres corps témoins de ses interventions. Entouré des pairs qu'il perçoit, il ressent la réciprocité des insertions de perception qui s'effectue entre eux. Les témoins lui renvoient l'image qu'ils le perçoivent en action. À un autre niveau, le pratiquant sent également son propre témoignage comme lui-même s'observant dans un miroir par l'entremise des perceptions qui l'habitent. La perception de cet autre voyant en lui-même s'imbrique dans le senti qu'il a de son propre corps. Dans cette expérience perceptive, se crée alors une coexistence mutuelle de ses propres sentis. Le pratiquant existe donc en son corps par une double perspective des perceptions qu'il éprouve. La première étant la perception ressentie au contact de celle que lui renvoie autrui et la seconde, celle de lui-même envers lui-même, toujours en contact avec la perception que lui renvoie autrui.

Au cours de ses échanges, le pratiquant a conscience qu'il ne perçoit qu'en partie ce que ressentent ses homologues et qu'il existe d'autres parties auxquelles il n'a pas encore accès. Lorsqu'il les observe, il a également conscience qu'il ressent des choses tout autant que ses collègues et que ceux-ci n'ont accès qu'en partie à ce qu'il peut ressentir. La perception que le pratiquant a de l'entrelacement de leur contact est un moment de cohésion existentiel qui rend avec exactitude la vision globale de l'expérience communément vécue de leur échange au moment présent. Ce moment est vécu dans sa pureté, avant l'apparition des présupposés qui teinteront subséquentement l'expérience. Dans cette perception de la présence commune de l'un à l'autre, les protagonistes ne sont pas en face de deux visions distinctes de l'expérience, puisque c'est celle où le monde des voyants s'ouvre l'un sur l'autre dans la captation du ressenti qui se dévoile à leurs yeux, dans l'espace de leur conscience commune.

Le pratiquant est touché par la conscience de ses observateurs et eux sont touchés par la conscience du pratiquant. Tous sont liés par la réversibilité charnelle en leurs actes intentionnels. Le pratiquant ne peut se percevoir aussi bien qu'au moment qu'il est perçu. Il en est de même pour la vision de toute chose qui l'atteint. Afin que le pratiquant puisse se voir plus clairement, il faut qu'il soit atteint par la vision de ses observateurs. De plus, il ne peut se percevoir qu'au moment où il perçoit ses observateurs par la vision de son ressenti. Il les ressent aussi par l'entremise de ses référents perceptuels qui épousent l'expérience dont il est témoin. S'exerce alors un retour sur ce que le pratiquant sent des ressentis de l'expérience de ses observateurs. Il se forme aussi un retour sur ce que les observateurs sentent du ressenti que le pratiquant éprouve par rapport à leur expérience commune. Ce que le pratiquant sent et voit passe en l'autre et ce que l'autre sent et voit passe en lui. Il y a une réversibilité des sentis qui les unit par un rapport intercorporel dont ils n'ont pas accès entièrement. Dans ce carrefour de circularité des sentis réside *l'être de l'expérience d'autrui* lié à leurs échanges. La profondeur de l'expérience dont le pratiquant et ses observateurs sont témoins s'étend toutefois plus loin que ce qui les atteint. Nous avons donc affaire ici avec cet entrelacs à la fois ontologique et épistémologique qui caractérise la dernière pensée de Merleau-Ponty.

2. L'expression de l'œuvre de culture par le geste technique

Comme nous l'avons vu précédemment, il ne pourrait y avoir de culture sans expression. Celle-ci a le pouvoir de créer un style de signes qui rassemble et unit les individus. L'œuvre de culture que représentent les *formes* est un mode d'expression qui rallie notamment la communauté martiale du taekwon-do. L'ensemble des expressions propres à ce groupe permet aux individus de cette communauté de se reconnaître et de communiquer grâce à leur particularité culturelle. Par rapport aux *formes*, leur standardisation sous les dimensions relatives aux composantes techniques, aux stratégies de combat et à l'interprétation historique a permis de mettre en place un contexte dans lequel les membres de la communauté du taekwon-do se rencontrent et s'expriment sur cette œuvre de culture.

En plus d'inscrire les pratiquants dans le monde et de les insérer dans l'histoire, c'est l'expression qui garde la culture en vie et la perpétue à travers le temps. Le mode d'expression dans lequel le pratiquant est engagé au cours de l'exécution d'une *forme* lui

permet d'exister aux yeux de la collectivité qui en est témoin. Les gestes techniques que le pratiquant utilise pour s'exprimer sont connus de la communauté martiale. Il faut toutefois spécifier que l'expression derrière les gestes en question détient une signification propre à son exécutant.

L'expression des gestes techniques exécutés par le pratiquant trouve sa propre cohérence. La perception qu'il retient de cette expérience peut l'amener vers une pensée qui le fixe momentanément dans le monde. La cohérence qui s'installe dans son esprit ne représente toutefois que l'apparence de l'expérience vécue au cours de l'expression des gestes techniques exécutés. Cette cohérence est en quelque sorte un vêtement qui habille *l'être de l'expérience* que le pratiquant tente d'atteindre. Lorsqu'il tente de décrire ce qui l'habite, il ne réussit jamais à trouver avec exactitude les mots pour dévoiler la puissance de l'expression des gestes techniques qu'il a vécus au cours de son expérience. Chaque fois que le pratiquant tente de s'en approcher, il sent que sa tentative est un contresens qui l'en éloigne. Dans le meilleur des cas, il s'en approche par une certaine intuition négative, en cherchant à identifier ce que sous-entend cette expression, par le « ne pas être ». En fait, ce qui est perçu à travers l'expression des gestes techniques n'est jamais une position définitive, c'est une première vision où se crée une ouverture vers d'autres dimensions expérientielles. L'expression du geste technique sert de tremplin à toute autre expérience qui apparaîtra au pratiquant. La perception qu'il en détient lui permet d'être en contact avec le *monde* qui l'habite, un *monde* qui lui est en partie invisible, mais qui est prometteur de nouvelles possibilités de sens. Par ailleurs, il faut se rappeler que *l'être de l'expérience* se situe au cœur de la perception éprouvée par les individus. La perception qui habite le corps et anime l'esprit du pratiquant n'est pas dotée d'une expression circonscrite dans son rapport aux divers gestes techniques qu'il déploie. En fait, ce n'est pas le pratiquant qui possède la perception éprouvée, c'est la perception qui le possède. Au contact de *l'être de l'expérience*, ce qui est perçu par l'individu l'est aussi par autrui. Par rapport à l'expression du geste technique, la perception qui s'exprime par son entremise à travers le corps du pratiquant s'ouvre et tourbillonne dans le monde des perceptions d'autrui et ne forme qu'un dans *l'être de l'expérience d'autrui*.

Comme le rappelle Merleau-Ponty, dans l'expérience de l'expression des gestes techniques réside l'éveil, « [...] d'une idéalité qui n'est pas étrangère à la chair »⁶⁶. L'idéalité qui s'y forme donne un axe, une profondeur, une dimension à l'expérience incarnée de l'expression en lien avec les gestes techniques du pratiquant. C'est cette idéalité qui se fonde dans la chair et se diffuse dans *l'être de l'expérience d'autrui*.

3. L'utilisation de la parole

L'utilisation de la parole est un acte intentionnel qui cherche à traduire au dehors ce qui fut vécu à l'intérieur de l'individu dans son rapport à *l'être de l'expérience*. La parole est utilisée pour établir une relation vivante entre l'individu et le monde extérieur pour traduire le sens informulé de l'expérience vécue. C'est donc en elle-même une expérience de configuration de sens qui se situe toujours à la croisée de la parole parlée et parlante.

En ce qui a trait à la parole parlée, elle relève du monde linguistique dans lequel l'individu est inscrit. C'est une parole instituée dont le sens est connu par l'ensemble des individus de la communauté. La signification des paroles parlées fait référence à quelque chose qui est connu de tous et dont le sens retenu est estimé comme acquis. Elle se charge donc d'établir des rapports entre les individus, par une communication détenant un fond commun de signification. Contrairement à la parole parlée, la parole parlante est celle qui cherche à traduire « l'innommé » de l'expérience vécue. C'est celle qui se charge d'enseigner le sens propre de l'expérience. Elle est dans l'épreuve de faire apparaître le sens de *l'être de l'expérience*. Comme elle tente d'explorer et de saisir les diverses possibilités de sens que peut revêtir l'expérience vécue, le sens de la parole parlante ne peut jamais être entièrement acquis. La parole parlante est une parole opérante par l'originalité du sens donné aux paroles qui mettent en place de nouveaux sens langagiers dans la communauté culturelle concernée. Cette parole dépasse donc le sens commun des paroles utilisées dans le monde culturel.

Dans le contexte d'échanges relatifs à l'exploration d'une *forme*, les paroles utilisées pour décrire les gestes techniques sont de l'ordre de la parole parlée. Dans les limites du cadre de référence qu'elle procure, ces paroles réaniment le sens qu'elle possède et permettent à autrui

⁶⁶ Merleau-Ponty, M. (1964). *Le visible et l'invisible*. Paris, Tel/Gallimard, p. 197.

de comprendre une partie de l'expérience vécue. Elles servent à circonscrire l'objet de la discussion et à identifier ce qui est en lien avec l'expérience concernée. Lorsque le pratiquant donne ses impressions en lien avec la *forme* X, au moment où il aborde l'expérience éprouvée dans le contexte de la séquence de combat Y, notamment lors de l'exécution du geste technique Z, l'ensemble de ses collègues savent ce dont il est question. En revanche, la portée des paroles utilisées – dans ce cas la parole parlée – ne donne pas accès à la subtilité de l'expérience éprouvée par le pratiquant au cours de l'expression qu'il tente de dégager dans l'exécution du geste technique Z. C'est à ce moment que se produit chez lui un entrelacement de la parole parlée et parlante. S'appuyant sur le fond de la parole parlée, la parole parlante tente d'articuler une nouvelle source de sens qui traduirait ce que le pratiquant ressent au cours de son expérience. Dans cette perspective, la vision de la perception de son expérience se transporte dans ses paroles. En retour, ces paroles se métamorphosent en une structure de sens au contact de cette perception. C'est le « sentant parlant » qui se transforme en « senti parlé » et c'est ce « senti parlé » qui rend accessible la perception de son expérience aux yeux d'autrui.

Dans l'utilisation de la parole, nous pouvons dire qu'il existe une manifestation d'idéation presque charnelle de l'expérience, une création d'idée par une sublimation de la chair. Ainsi l'utilisation de la parole permet à l'individu d'entrer en contact avec ce qu'il ressent, d'en comprendre le sens – du moins en partie – et de partager cette vision de son ressenti avec autrui.

4. Les trames intersubjectives de la perception en elle-même : une conclusion

Tout en s'appuyant sur les signes disponibles pour l'ensemble de la communauté, l'individu entre en contact avec une expérience qui le lie à ses pairs et à la culture dont ils font tous intégralement partie. Dans cette expérience collective, l'individu apprend à se situer par rapport au sens qu'il attribue à sa propre expérience incarnée et à celle de ses pairs. Le fait qu'il soit en mesure de voir d'autres individus en mesure de le voir confirme une certaine « universalité de la visibilité ». Ce que nous entendons par ce terme renvoie au sens figuré de la vision. Le sens que nous attribuons à l'universalité de la visibilité est celui du rapport intuitif que nous entretenons avec notre corps ou, plus précisément, celui où s'effectue une sublimation de la chair par l'esprit. En présence des autres corps, notre pensée est toujours

simultanément un rapport à soi, au monde et aussi à autrui. Que notre mode d'expression soit de l'ordre de la gestuelle ou de la parole ou encore que nous percevions l'autre par ce même ordre d'expression, ce qui provient de notre expérience incarnée apparaît toujours dans une configuration de notre vision. Il y a, dans l'expérience incarnée au moment de la perception, un acte intentionnel en appui provenant de nos expériences antérieures. Cet acte intentionnel affecte inévitablement la manière dont nous touchons les choses du monde et dont nous sommes touchés par elles. De plus, il y a un contact expérientiel, une transition de notre intérieur et de l'extérieur qui engendre un écart entre « nous touchant » et « nous touché » par la chose. Cet écart entre les deux états de perception « touchant-touché » n'est pas un vide ontologique, il constitue la frontière qui lie notre corps par *l'être de l'expérience* à celui des autres corps et du monde. C'est une zone d'adhérence qui laisse apparaître les choses dans une visibilité première et d'autres dans une visibilité plus opaque à découvrir. C'est donc le lieu où s'entrecroisent les trames intersubjectives de la perception qui sont au cœur même de *l'être de l'expérience d'autrui*.

2.4.3 Le concept d'identité

D'entrée de jeu, il est nécessaire de comprendre la place du corps chez Merleau-Ponty afin de saisir ce que nous entendons par « identité ». Le corps est avant tout celui que l'individu percevant éprouve comme le sien, qui est le véhicule de l'être. Dans cette mesure, il donne à l'être l'accès au monde et lui permet de communiquer. Le corps a donc cette capacité de percevoir et de projeter un certain milieu autour de lui, de s'imprégner de l'expérience humaine qui conduit l'être à se sentir vivant au contact du monde dont il fait partie. Il faut que le corps de l'individu perçoive d'autres corps pour ne pas s'ignorer. L'être ne peut donc exister que dans la mesure de sa coexistence avec autrui et, inversement, ne peut exister que s'il n'est présent qu'à sa perception. Le développement de l'identité relève alors du caractère existentiel en lien avec le vécu perceptuel de l'individu et l'existence unit le côté naturel de l'expérience à celui de la culture.

1. L'identité : une question relevant de la nature et de la culture

Ce qui relève de la nature provient de l'expérience du sensible. Toute expérience est perçue entièrement par le corps de l'individu. Cette expérience est bien réelle, mais elle ne peut

pourtant pas être saisie dans son ensemble. Ce qui est perçu au cours d'une expérience demeure très flou. Cette perception représente l'empreinte de l'expérience qui est inscrite dans le *monde* préréflexif de l'individu. C'est le *monde* où s'ouvriront les diverses possibilités de regard sur son expérience et à travers lequel il identifiera un point d'ancrage.

La culture, quant à elle, relève de tout ce que l'humain ajoute à la nature, entre autres, de la manière fondamentale, le langage. Comme nous l'avons vu auparavant, l'utilisation de la parole tente d'identifier, par la flexion symbolique des signes disponibles, ce qui a été vécu au cours de l'expérience par l'individu. Autrement dit, nommer l'expérience c'est l'amener sur le plan de l'esprit⁶⁷ et l'articuler de façon cohérente. L'utilisation de la parole cherche donc à animer la chose existante perçue au cours de l'expérience. *De facto*, la parole permet d'établir les balises pour lui donner un sens, une identité qui lui est propre. Identifier le sens d'une expérience, c'est l'instituer dans le monde, c'est la rendre existante aux yeux de l'individu et aux yeux d'autrui. Cette identification permet à l'individu de se situer et de s'harmoniser avec l'unité structurale du monde dans lequel il est inscrit, à auquel il s'identifie et y crée son identité.

En somme, puisque ce qui se révèle au cours d'une expérience vécue fait dorénavant partie de notre existence, identifier une expérience, c'est s'y identifier. Le développement de l'identité relève du contexte expérientiel dans lequel évolue l'individu en contact avec autrui. C'est le fruit des frontières de ce qui est perçu par l'individu et de ce qui est identifié par la parole suite à ces expériences « corporaux-spirituelles ».

2. L'influence de la culture et le développement de l'identité

Afin de comprendre l'influence de la culture par rapport au développement identitaire, nous devons initialement nous intéresser au vécu de la pensée. La pensée de l'individu n'étant pas continue, ce que pense l'individu aujourd'hui n'est jamais exactement ce qu'il pensait hier. Elle est à l'intersection de sa pensée qui existe au moment présent, celle d'hier et celle dont il fait la projection vers demain. Dans le processus de la pensée, il y a un empiètement

⁶⁷ L'esprit désigne un pouvoir de création de sens qui agit déjà dans la nature (sans jamais s'en détacher) au moment où la perception fait virer le temps naturel en temps historique en ouvrant l'espace de la liberté et de l'historicité (Dupond, 2008, p. 70).

réciroque du passif sur l'actif. Les choses du monde ne peuvent donc être nommées qu'en raison de leur coexistence proportionnelle avec d'autres choses existantes déjà identifiées. Afin d'être mieux comprises, les expériences vécues par le pratiquant à travers la culture martiale peuvent être comparées à d'autres provenant de son passé. Elles peuvent également être comparées à toutes autres expériences vécues provenant de milieux culturels similaires ou différents.

Comme nous le savons, la culture martiale inscrite dans les *formes* balise leur pratique sous le couvert de ses diverses dimensions. Quelle que soit l'action incarnée à laquelle prend part le pratiquant au cours de l'exploration d'une *forme*, cette expérience l'amène à découvrir une partie de la culture en elle-même. Mais au-delà de la culture, cette expérience l'amène à se découvrir. La culture martiale devient un contexte pour parler de l'expérience qu'il a éprouvée, c'est-à-dire parler de lui-même.

Il faut comprendre que la pensée vit hors de l'individu, devant lui et que tout chargement de sens est à la fois intérieur et extérieur. Relativement à la vie de l'individu, il se produit une forme d'empiètement de sa pensée sur elle-même qui peut influencer la reconnaissance de son identité. Par exemple, au cours d'une étude, le pratiquant peut établir certaines comparaisons entre la *forme* qu'il explore et d'autres *formes* connues. Sous la dimension des composantes techniques, il pourrait établir un parallèle entre l'utilisation d'une technique de la *forme* étudiée et celle d'une autre *forme*. Il pourrait également mesurer l'aisance à effectuer une certaine technique plutôt qu'une autre. Quant à la dimension relevant des stratégies de combat, le pratiquant pourrait évaluer l'efficacité des séquences d'autodéfense utilisées dans la *forme* étudiée en comparaison avec celles en lien avec d'autres *formes*. De même, l'exploration de la chorégraphie d'autodéfense pourrait l'amener à revivre une situation d'agression qu'il aurait vécue. À propos de l'exploration de la dimension liée à l'interprétation historique, le pratiquant pourrait être amené à examiner les circonstances de la vie du personnage de la *forme* étudiée et à les transposer dans le contexte relatif à d'autres événements historiques. Il pourrait aussi établir des rapports entre les caractéristiques qu'il attribuerait au personnage de la *forme* et les siennes. Ces nombreux exemples nous montrent où peut se produire l'empiètement de la pensée du pratiquant au contact de la culture martiale. Au cours de l'étude d'une *forme*, les dimensions explorées peuvent occasionner une

incidence par rapport à son positionnement identitaire. Lorsque le pratiquant pense, il perd le contact naïf avec la perception de son expérience. Le registre des signes disponibles en lui alimente, à sa manière, l'expérience qu'il vit. Les présupposés existants qui l'habitent lui donnent un point d'appui dans le contexte de l'expérience actuellement vécue au contact de la dimension explorée de la *forme*. Sa pensée conserve tout de même une certaine ouverture sur le monde lorsqu'il soumet la perception de son expérience à certaines opérations de causalité. C'est à ce moment que se produit un empiètement liant ses préjugés existants à la perception de la nouvelle expérience vécue. L'utilisation de la parole renvoie le pratiquant dans la posture de celui qui voit, c'est-à-dire « lui se percevant » à partir de ses expériences antérieures et de celle actuellement vécue dans la tentative d'exprimer l'expérience du ressenti qui existe en lui au moment présent. Dans l'empiètement de la pensée du pratiquant se manifeste une vision de la coexistence des ressentis qui s'influencent mutuellement. Il ne sait plus alors laquelle influence la perception de l'autre. L'exploration qu'il en fait peut alors l'amener à articuler une nouvelle pensée. L'empiètement de sa pensée sur elle-même lui permet de nommer ce qui apparaît à son esprit et de redimensionner, dans une certaine mesure, ses préjugés passés. C'est dans cette posture que le pratiquant est en position de reconsidérer ses expériences passées et de découvrir celle qui l'habite au contact de l'exploration de la *forme*, au moment présent. Cette exploration lui permet de revisiter les expériences auxquelles il s'est identifié, d'y découvrir de nouveaux sens et, par le fait même, de se reconnaître autrement à travers elles.

3. L'influence d'autrui et le développement de l'identité

Si la culture exerce un effet sur le développement identitaire des pratiquants, autrui a également sa part d'influence, car il existe en raison du rapport incarné qu'entretient l'individu avec lui. C'est cet espace où les corps sensibles interagissent et offrent, par le fait même, la redécouverte de l'identité des individus à tout instant.

Dans cet espace du monde sensible réside cependant une certaine surface de séparation entre les individus, qui n'est pas tant occasionnée par les corps dans l'espace que par la culture en soi. Notamment, dans le contexte martial, les marques culturelles inscrites dans le code de conduite influencent les rapports entretenus entre les élèves (*jeja*) et les instructeurs (*sabum*).

Les préjugés identitaires existants exercent une influence sur la manière dont chacun des pratiquants apportera ses impressions auprès du groupe, selon le statut qui lui est reconnu. De plus, le rôle dans lequel se situent les pratiquants dans le contexte d'exploration d'une *forme* est balisé par un contexte culturel établi. Chacun des pratiquants peut tenir le rôle d'acteur, celui qui exécute la *forme* ou le rôle d'observateur, qui examine la prestation de l'acteur. Cette surface de séparation est aussi occasionnée par les connaissances que détiennent les pratiquants à propos de la culture martiale inscrite dans les *formes* et les connaissances du contexte dans lequel se déroule l'exploration de ces *formes*. Au-delà de cette surface de séparation, les corps sensibles se rencontrent au contact de l'expérience singulière de chacun des pratiquants. Par exemple, au cours de l'exploration collective d'une *forme*, ce que les pratiquants perçoivent dépend du rôle dans lequel ils sont inscrits, car performer ou observer une *forme* relève de deux expériences différentes. Comme nous l'avons vu précédemment, la représentation de l'expérience vécue par chacun des pratiquants est issue de l'empiètement de sa propre pensée au contact de ses ressentis. Au moment des échanges de perspectives, les représentations exprimées par chacun peuvent alors avoir une incidence sur la manière dont chacun perçoit sa propre expérience. En ce sens, la pensée est le lieu de projection sur laquelle la vie des pratiquants tourne et bascule l'une dans l'autre. Il y a empiètement de leurs pensées qui vient les atteindre dans leur signification. Cette expérience de partage ne peut toutefois être possible que dans la mesure où les pratiquants appartiennent au même monde culturel et que les paroles ou les actes de l'expression relèvent de la même institution. Au contact de l'espace où les corps sensibles se rencontrent, les échanges relatifs à la culture offrent l'opportunité aux pratiquants de se connaître à travers l'empiètement des pensées qui s'effectue à travers autrui. Les connaissances retirées de cette expérience les conduisent donc à découvrir (du moins, en partie) leur identité.

2.5 Vers notre terrain de recherche : une conclusion

Pour répondre au premier objectif de recherche, ce chapitre visait d'abord à recadrer la conception de la pratique martiale en la ramenant plus près de ses origines. Afin de comprendre les origines de la culture martiale, nous avons dû considérer les philosophies d'Extrême-Orient. N'étant pas l'objet principal de notre recherche, nous n'avons effectué qu'un survol de la philosophie taoïste, confucianiste et bouddhiste *Chan* pour exposer les

principes essentiels de ces traditions philosophiques. Nous cherchions aussi à voir comment elles étaient encore présentes dans le contexte culturel lié à la pratique des *formes* issue de la tradition de l'école de *Ch'ang Hon* aujourd'hui. Cette considération avait également un but précis : celui d'établir des liens entre ces philosophies de l'autre versant du monde et la phénoménologie. La suite de notre parcours a donc permis d'illustrer certains points de convergence entre les courants philosophiques de l'Est et de l'Ouest. Ces pensées orientales furent mises en parallèle avec la pensée husserlienne et principalement avec celle de Merleau-Ponty. En plus d'exposer certaines affinités entre ces deux mondes philosophiques, notre ambition était de montrer comment une phénoménologie au fondement de la « chair », à titre d'*épistémè* communicationnelle, nous permettrait d'observer et de pratiquer les *formes* sous une perspective différente de celle que nous connaissons actuellement. À cet effet, nous avons conclu ce chapitre par la présentation des principaux concepts qui soutiendront la démarche terrain et l'analyse des données de recherche.

Inspirée de la pensée merleau-pontyenne, c'est sous l'angle des concepts relatifs à la culture, aux trames intersubjectives de la perception et à l'identité que nous entamons la poursuite du second objectif de recherche, c'est-à-dire comprendre comment les rapports humains et la culture martiale ont une certaine incidence sur le développement identitaire des individus engagés dans le processus de la pratique des *formes*.

CHAPITRE III

ÉTUDE PHÉNOMÉNOLOGIQUE DES CONDITIONS DE LA PRATIQUE DES FORMES ET DE L'EFFET COMMUNICATIONNEL SUR LE DÉVELOPPEMENT IDENTITAIRE DES PRATIQUANTS

3.1 La phénoménologie comme posture méthodologique

Dans le cadre de notre recherche, la méthode phénoménologique apparaît comme la façon idéale d'observer les phénomènes communicationnels qui mèneront à comprendre leur effet sur le développement identitaire des pratiquants. Cette méthode s'inscrit dans le courant des recherches qualitatives. Le but de la méthode phénoménologique est de préciser à sa plus juste valeur les phénomènes vécus dans l'expérience humaine. Nous savons que les fondements de la méthode phénoménologique sont principalement inspirés de la pensée husserlienne (Van Manen, 1990, p. 10; Deschamps 1993, p. 13; Moustakas, 1994, p. 25; Giorgi, 2000, p. 8). En plus de privilégier une approche descriptive et compréhensive des phénomènes étudiés, cette méthode nous lie à l'expérience intimement vécue par les pratiquants⁶⁸ à partir de leur témoignage. Dans cette mesure, nos résultats de recherche sont fondés sur l'expérience vécue en compagnie de collaborateurs et ils s'inscriront dans les limites de nos rapports intersubjectifs.

En raison de ses affinités avec Husserl, plus particulièrement avec Merleau-Ponty, parmi les diverses stratégies ou méthodes se basant sur une posture phénoménologique, c'est l'approche de Giorgi qui a été retenue pour aborder le terrain et l'analyse des données recueillies. En s'inspirant de Merleau-Ponty, Giorgi explique que la phénoménologie peut

⁶⁸ . Dans le but d'employer une terminologie plus adéquate dans le processus méthodologique de notre recherche, nous tenons à souligner que le terme « pratiquant » sera substitué la plupart du temps par le terme « cochercheur » ou « collaborateur ».

être mieux comprise sur le plan méthodologique si nous prenons en considération quatre caractéristiques : 1) Se basant sur l'ouvrage *Phénoménologie de la perception*⁶⁹, Giorgi (1962) mentionne que tout fondement d'analyse sur laquelle s'appuient les aspects de la description doit exclure toute procédure de réflexion analytique qui mène à une explication scientifique. L'analyse effectuée en phénoménologie doit suivre la description naïve de l'expérience vécue par un individu. 2) La méthode phénoménologique repose sur l'aspect de la réduction. C'est une attitude réflexive nécessaire pour permettre une analyse spontanée de l'expérience humaine. En fait, nous devons nous assurer que nos préjugés n'interviennent pas dans l'analyse et la description effectuées de l'expérience d'un sujet. Giorgi (2001, p. 91) indique que, par notre attitude naturelle, nous sommes constamment en train d'évaluer notre expérience présente avec celle vécue antérieurement. Si nous accordons ce rôle à nos expériences passées, nous diminuons l'expérience présente en l'interprétant comme identique à celles du passé. Dans les faits, celle-ci est plus fréquemment similaire qu'identique. Par souci de rigueur, nous devons éviter de comparer les expériences passées à celles vécues au présent quant à leurs similarités. En matière de réduction, nous devons donc effectuer une mise entre parenthèses de nos connaissances et procéder à la suspension de nos préjugés (*epoché*) afin de maintenir un regard neuf sur l'expérience actuelle. 3) Cette méthode réside dans la recherche de l'essence de l'expérience. Lorsque le chercheur est en présence d'une description révélant comment le sujet traduit pré-réflexivement sa relation dans le monde, Giorgi nous rappelle que le chercheur – dans sa posture phénoménologique – tente de comprendre l'essence ou la structure de l'expérience dans laquelle le sujet est en relation. Pour ce faire, le mode de réflexion utilisé pour comprendre l'essence de l'expérience vécue repose sur un processus de variation libre et imaginative qui permet au chercheur d'établir le lien entre *la signification d'une expérience et un certain type de phénomène*. Par exemple, dans le cadre de la description d'une entrevue en lien avec notre recherche, nous nous pencherons sur la recherche de l'essence de la perception liée aux pensées, aux sentiments et aux attitudes émergeant de l'interaction entre nos collaborateurs. Giorgi considère toutefois qu'il est impossible d'accomplir une complète réduction dans le cadre d'une recherche phénoménologique. Il prend en considération un fait notable apporté par Merleau-Ponty

⁶⁹ Plus précisément dans l'avant-propos de la version anglaise de cet ouvrage, Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. New York, Routledge Classics, p. ix.

(1962, p. xv) en soutenant qu'une révélation issue de l'essence corrélatrice à une expérience ne pourra jamais correspondre à sa représentation finale. L'essence trouvée sera seulement la mise en lumière de la signification actuelle de cette expérience et celle-ci évoluera dans le temps. 4) Finalement, la méthode proposée par Giorgi repose sur l'intentionnalité. En effet, ce concept marquant du fondement de la phénoménologie husserlienne signifie que la conscience est toujours conscience de quelque chose. Pour Merleau-Ponty, l'intentionnalité n'a toutefois pas la même portée que celle de Husserl. Dans la pensée husserlienne, l'intentionnalité se situe dans le domaine de la réflexion et montre comment la conscience établit volontairement ses prises de position envers un objet, tandis que pour Merleau-Ponty, l'intentionnalité est une manière de prendre position par rapport à des situations vécues en considérant les manifestations perceptuelles comme préalables à la compréhension de notre vie dans le monde. Selon l'analyse phénoménologique proposée par Giorgi, nous serons en mesure de faire ressortir l'essence des expériences intersubjectives vécues par nos collaborateurs en tenant compte de l'influence des phénomènes de la perception. Dans cette posture, nous serons alors à même de comprendre comment les trames intersubjectives de la perception influencent le développement identitaire des pratiquants par rapport aux conditions de la pratique des *formes*.

Questions conduisant au processus méthodologique

Comme l'affirme Deschamps (1993, p. 53), la légitimité de la signification d'une expérience vécue se présente comme une valeur stable, car elle demeure un acquis impérissable même si elle est liée à une expérience passée. S'appuyant sur une démarche communicationnelle des fondements de la « chair », l'axe de notre recherche laisse toutefois entrevoir certaines sources d'ambiguïté quant à la saisie des données. Par conséquent, il apparaissait nécessaire de clarifier certains éléments pour légitimer davantage la source et la validité de nos résultats. Deux questions semblaient inévitables : *primo*, comment faire pour cerner les phénomènes communicationnels que nous désirons observer pour les fins de notre recherche ? *Secundo*, comment pouvons-nous délimiter le contexte communicationnel qui favorisera l'observation de ces phénomènes dans les discussions entre les chercheurs ? Nous répondrons à la première lorsque nous aborderons l'orientation et l'organisation de la recherche terrain à la section 3.2. Nous préciserons alors le processus qui a conduit à la délimitation des voies

d'observation des trames intersubjectives de la perception. Afin de répondre à la seconde question, pour les besoins de notre étude terrain, nous aurons à orchestrer certaines balises exploratoires qui seront présentées dans le cadre d'un laboratoire d'exploration de la pratique des *formes* par l'entremise de l'expérience perceptive. Ces détails seront précisés à la section 3.3.

Certes, ces deux questions délimitent les phénomènes intersubjectifs de la perception à observer ainsi que leur champ de manifestation. Elles permettront conséquemment de clarifier la compréhension du processus d'étude terrain, tant pour le chercheur principal que pour ses collaborateurs. Toutefois, elles n'abordent pas l'autre versant de la recherche qui est l'analyse des données recueillies. Cette réflexion conduit donc à deux autres questions : *tertio*, selon la complexité du phénomène que nous tentons d'étudier, comment procéder pour obtenir des données pertinentes de la part des collaborateurs ? *Quarto*, comment cerner clairement les phénomènes intersubjectifs de la perception qui ont un effet sur le développement identitaire des collaborateurs ? En ce qui a trait à la collecte des données, nous aurons recours aux entrevues semi-structurées. Ce type d'entrevue est souvent préconisé dans la recherche phénoménologique. Afin de bien saisir comment les phénomènes intersubjectifs de la perception agissent sur le développement identitaire des collaborateurs pendant l'expérience, nous aborderons, à la section 3.4, les différentes étapes du processus d'entrevue qui permettra d'obtenir les données recherchées. L'analyse des données reposera sur la stratégie phénoménologique proposée par Giorgi. À la section 3.5, nous découvrirons comment son approche organise les données expérientielles recueillies à partir de la structure des phénomènes communicationnels étudiés pour comprendre l'essence des expériences vécues par nos collaborateurs. Sans plus tarder, abordons le processus méthodologique qui conduira à nos résultats de recherche.

3.2 Orientation et organisation de notre recherche sur le terrain

Rappelons que l'origine de notre questionnement s'articule autour de la pratique des *formes* en Occident depuis leur arrivée dans la modernité. De plus, nous cherchons à nous rapprocher d'une pratique des *formes* qui tiendrait compte d'une perspective philosophique plus près de ses origines orientales. À cet effet, nous devons nous souvenir que dans le contexte

philosophique de la culture martiale en Orient, chaque geste au cours de la pratique d'une *forme* représentait, pour le guerrier, une manière d'entrer en contact avec lui-même et le *monde*. Dans cet esprit, le guerrier apprenait à se connaître et à saisir la place qu'il occupait dans la société. Dans notre tentative de rapprochement, nous avons constaté que la phénoménologie offrait les conditions épistémologiques du regard philosophique recherché en rapport avec la pratique des *formes*. La perspective merleau-pontyenne permet d'envisager l'abord de la pratique des *formes* d'une manière incarnée. En plus, elle présente une condition d'observation qui conduit à comprendre comment les trames intersubjectives de la perception exercent une influence sur le développement identitaire des individus s'adonnant à la pratique des arts martiaux.

Compte tenu de la complexité du phénomène communicationnel à observer, nous nous sommes heurté à un problème de taille : comment cerner les phénomènes communicationnels qui exercent dans *l'être de l'expérience* une influence sur l'identité des pratiquants ? En nous attardant sur la littérature qui se rapprochait de notre champ de recherche, nous avons constaté que très peu d'ouvrages traitaient des chorégraphies de combat sous l'aspect de la phénoménologie. En fait, le plus approprié provenait d'un chapitre sur l'expérience de la pratique martiale du tai-chi⁷⁰. Sans s'acharner sur les détails, l'auteur y souligne l'attention que nous devons porter aux phénomènes physiques, émotionnels, mentaux et spirituels ressentis durant l'exécution de la chorégraphie de combat. Relativement à l'exploration des *formes* de la tradition de l'école de *Ch'ang Hon*, cette perspective concorde avec ce que nous connaissions de l'expérience perceptive mais elle ne correspond pas au processus perceptuel en lien avec l'expérience communicationnelle. Afin de remédier à cette difficulté, nous nous sommes inspiré de l'approche interactionnelle utilisée en *focusing* qui, selon Gendlin (1981), contribue à rendre explicite ce qui est implicite dans l'expérience vécue. Cette élucidation se produit par le contact avec un « genre de conscience corporelle-interne ». Que l'exploration des perceptions se produit individuellement ou lors de communications réciproques entre individus, lorsque l'individu s'engage dans un mode dialectique avec son corps, le sens

⁷⁰ LaFountain, M.J. (2009). « A Breath of fresh air : Phenomenological sociology and tai chi », dans D.A Rehorick et V.M. Bentz (dir.). *Transformative Phenomenology : Changing Ourselves, Lifeworlds, and Professional Practice*. Lanham, MD, Lexington Books, p. 175-191.

corporel (*felt sense*)⁷¹ lié à l'expérience fait apparaître de nouveaux mots ou de nouvelles métaphores qui sont intimement attachés à la situation explorée (Gendlin, 1997, p. 157)⁷². Cette approche circonscrit trois voies d'observation des phénomènes de la perception : les attitudes, les sentiments et les pensées. C'est donc par l'entremise de ces trois voies d'observation que nos collaborateurs ont exploré individuellement et collectivement les phénomènes de la perception relatifs à la pratique des *formes*. La méthode utilisée en *focusing* offrait la possibilité d'observer parallèlement les phénomènes perceptifs en lien avec l'exécution de la chorégraphie de combat et avec la pratique martiale du tai-chi, c'est-à-dire la perception des émotions parallèlement à celle des sentiments, les perceptions mentales et spirituelles et celles des pensées et attitudes.

Le second problème auquel nous devons faire face était de savoir comment délimiter le contexte communicationnel favorisant l'observation des phénomènes communicationnels conduisant aux résultats de recherche. Il est apparu pertinent de construire une approche terrain correspondant aux besoins spécifiques de cette recherche. Notre stratégie s'est orchestrée en deux temps, soit un projet d'étude pilote et un projet d'étude officielle. En effet, un projet d'étude pilote s'inscrit dans le même processus qu'un projet d'étude officielle, mais la différence est dans l'orientation des objectifs. Il a pour objectif spécifique d'examiner la validité de l'approche méthodologique et d'explorer toute implication en découlant (Maxwell, 1996, p. 44). Afin de nous assurer que notre démarche terrain corresponde aux besoins de la recherche, nous avons effectué deux projets d'étude pilote qui ont permis d'ajuster le contenu de notre approche terrain en tenant compte des réactions des collaborateurs qui ont bien voulu se prêter aux expériences pilotes. Notre stratégie de recherche comportait six terrains d'études, incluant les projets d'étude pilote en plus des quatre terrains d'étude officielle.

Notre étude terrain s'est échelonnée sur deux journées consécutives et comptait entre sept et huit heures d'expérimentation, d'exploration et de réflexions relatives à une expérience

⁷¹ Le terme « empreinte charnelle » que nous utilisons est comparable à celui de « *felt sense* » employé par Gendlin.

⁷² Il va sans dire que les propos de Gendlin sur la création du sens de l'expérience sont notamment influencés par les notions merleau-pontyennes.

perceptive de la pratique d'une *forme*. Lors de la première journée, les chercheurs ont participé à une formation en laboratoire d'exploration de la pratique des *formes* par l'entremise de l'expérience perceptive. Ici, la notion de laboratoire prend le sens spécifique donné par Fortin (2000) quant à l'approche pédagogique préconisée dans un tel contexte :

La formation en laboratoire vise non pas la transmission de méthodes de recherche éprouvées ou la compréhension de lois dûment établies par des chercheurs, mais bien la découverte, par chacun, de notions utilisables dans sa vie quotidienne. Partant, au lieu d'encourager la répétition et l'atteinte de principes universels, elle favorise l'innovation et l'expérimentation dans la quête de cette vérité particulière qui permet à tout homme de faire face aux événements qui s'inscrivent dans une histoire essentiellement particulière : la sienne.⁷³

Les thématiques abordées durant ce laboratoire ont été réparties sur environ cinq heures. Les collaborateurs nous ont communiqué oralement les impressions de leur expérience en laboratoire le lendemain. Les entrevues ont duré en moyenne deux heures. Si le besoin s'était fait sentir, nous aurions pu convoquer les chercheurs pour une entrevue supplémentaire d'une heure. Nous reviendrons sur le point des entrevues à la suite de l'exposé sur le laboratoire d'exploration.

À titre de chercheur principal, il a fallu établir une démarche concrète adaptée au cadre conceptuel et aux objectifs poursuivis par la recherche. Il est à noter que l'élaboration de ce laboratoire a été rendu possible en raison de nos nombreuses années d'expérience dans le domaine du taekwon-do et des connaissances approfondies que nous détenions sur les *formes*. Nos acquis ont facilité la structuration du laboratoire qui s'est effectué en deux temps. Le premier a consisté à vivre une expérience d'échange collectif sur l'exploration perceptive de la prestation d'une *forme*. Cette exploration s'est déroulée selon les différentes thématiques abordées au point 3.3. Puis, l'exercice a consisté à nous mettre à distance de notre expérience pour noter ce qui se présentait dans notre corps et dans notre pensée. C'est en effectuant un aller-retour sur les ressentis éprouvés au cours de l'expérience que nous avons mis à jour nos

⁷³ Fortin, A. (2000). « Groupe restreints et apprentissage existentiel : Les divers visages de la méthode de laboratoire », dans R. Tessier et Y. Tellier (dir.), *Changements planifié et développement des organisations, Tome 7 Méthode d'intervention, consultation et formation*. Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, p. 138.

connaissances préétablies et que nous avons pu conceptualiser ce laboratoire à l'image des besoins de la recherche.

La préparation d'un tel programme de formation en laboratoire a également nécessité que nous considérions les ressources matérielles nécessaires pour l'exploration. Dans ce type de recherche, le journal de bord est habituellement utilisé et il a pour utilité de noter des événements qui se présentent à la conscience du cochercheur et qui sont en lien avec les phénomènes étudiés (Deschamps, 1993, p. 58). Puisque nos collaborateurs ont été invités à évoquer certains épisodes déterminés de leur expérience au cours d'une entrevue ultérieure, un cahier d'accompagnement⁷⁴ et un guide de travail⁷⁵ ont été conceptualisés spécifiquement pour les besoins de notre étude terrain. Compte tenu du contexte de la recherche dans laquelle ils ont été inscrits, le cahier d'accompagnement – au même titre que le journal de bord – leur a permis de prendre des notes sur les deux axes communicationnels explorés au cours du laboratoire. Le premier portait sur l'exploration collective des phénomènes de la perception liée aux trois thématiques relatives à la pratique des *formes* et le second, sur l'exploration d'un événement important qui a été vécu durant ce laboratoire. Quant au guide de travail, il a servi de base d'information commune sur les *formes* pour tous les cochercheurs collaborant à notre étude. Nous définirons maintenant plus spécifiquement notre terrain d'étude décrit sous les bases d'une formation en laboratoire d'exploration de la pratique des *formes* par l'entremise de l'expérience perceptive.

3.3 Le terrain d'étude : Le laboratoire d'exploration de la pratique des formes par l'entremise de l'expérience perceptive

Rappelons que ce laboratoire s'échelonnait sur cinq heures. L'expérience avait pour but d'amener les cochercheurs à explorer collectivement les phénomènes de la perception à partir de thématiques relatives à la pratique des *formes*. Son déroulement était structuré en trois temps. Le premier consistait en une rencontre d'introduction expliquant le but de la recherche, nos attentes et le déroulement de l'atelier. Le deuxième représentait le nœud du

⁷⁴ Voir Annexe I – Cahier d'accompagnement de la pratique des formes (*tul*) par l'entremise de l'expérience perceptive.

⁷⁵ Voir Annexe J – Guide de travail réflexif sur les formes.

laboratoire puisque les cochercheurs étaient immergés dans l'exploration perceptive de la pratique d'une *forme*. Finalement, le troisième correspondait au retour sur l'expérience de la journée. Voyons maintenant en détail les trois temps de ce laboratoire.

3.3.1 L'introduction

Puisque l'exposé sur le déroulement du laboratoire avait été présenté lors de la rencontre préliminaire, l'introduction avait pour but d'effectuer un bref retour sur les points déjà discutés. Cette introduction a permis aux collaborateurs de s'installer graduellement dans l'expérience. Notre rôle consistait à clarifier la nature du laboratoire. Initialement, nous avons fait un rappel des objectifs de la recherche. Tout en leur remémorant l'importance de leur rôle, nous avons effectué un retour sur nos ententes de collaboration et sur les aspects éthiques en lien avec la recherche. Afin que les collaborateurs saisissent de façon intelligible le processus du laboratoire, nous avons présenté la démarche⁷⁶ et les outils pédagogiques (le cahier d'accompagnement et le guide de travail⁷⁷) conçus spécifiquement pour cette expérience. Ces deux outils ont été distribués à la même occasion, mais il faut noter qu'ils ont été utilisés à titre d'instruments de recherche et qu'ils nous ont été remis à la fin du laboratoire. De plus, rappelons que le cahier d'accompagnement avait pour but de cerner les aspects importants de l'expérience des cochercheurs qui ont été potentiellement abordés lors de l'entrevue. Finalement, cette première partie s'est terminée par un bref exposé sur les théories relatives aux enjeux communicationnels et aux phénomènes de la perception en lien avec notre étude. Cet exposé a permis à nos collaborateurs de saisir trois aspects : comprendre le processus de la perception dans le développement de la connaissance, cerner le lieu d'observation des phénomènes perceptuels et reconnaître les mécanismes communicationnels en lien avec les phénomènes perceptuels.

3.3.2 L'exploration perceptive de la pratique d'une forme

Le deuxième temps du laboratoire consistait à plonger nos collaborateurs dans une exploration collective des phénomènes de la perception. Cette immersion s'est effectuée à

⁷⁶ Voir Annexe K – Plan de formation.

⁷⁷ Voir le dernier paragraphe de la section 3.2.

partir des trois dimensions en lien avec la pratique des *formes*, c'est-à-dire les composantes techniques, les stratégies de combat et l'interprétation historique. Pour les besoins du laboratoire, chacune de ces dimensions a été abordée séparément sous le principe d'une thématique. Rappelons que l'objectif principal du laboratoire était d'amener chacun des cochercheurs à comprendre le sens que revêt l'expérience perceptive de la pratique de la *forme*. La signification sur laquelle nous nous sommes attadée découle de la réflexion de chacun des collaborateurs en référence aux discussions entreprises avec leurs collègues. Bien entendu, ces discussions ont été circonscrites autour des phénomènes de la perception éprouvée durant la prestation de la *forme*. Il est à noter qu'une seule *forme* a été retenue à titre d'objet d'étude et qu'elle a été choisie par les cochercheurs.

La première thématique relevait des composantes techniques. Elle touchait à l'expérience perceptive liée au *corps propre*. Cette exploration renvoyait aux limites des aptitudes physiques de chacun des collaborateurs dans les conditions d'exécution technique de la *forme*. La deuxième thématique était en lien avec la dimension des stratégies de combat. Elle proposait d'aborder l'exécution de la *forme* dans un contexte d'autodéfense. Dans cette thématique, l'expérience perceptive s'éloignait du *corps propre* pour se pencher sur une *perspective existentielle* suggérant les conditions d'une agression. Cet angle de pratique de la *forme* touchait naturellement les préoccupations propres à chacun des collaborateurs quant à leur manière d'envisager leur protection personnelle. Dans ces conditions, les cochercheurs devaient simuler une réplique défensive appropriée durant leur prestation de la chorégraphie de combat. La troisième thématique était associée à la dimension de l'interprétation historique de la *forme*. Au cours de cette thématique, l'expérience perceptive des collaborateurs s'éloignait de leur condition existentielle pour s'orienter vers *l'interprétation de valeurs liées au personnage de la forme et à son histoire* par l'entremise de l'expression des mouvements de la chorégraphie. Dans cette posture, les cochercheurs ont tenté d'incarner certaines vertus découvertes dans le cadre de l'interprétation de la *forme* afin de mieux en saisir la portée. Ainsi, partant de (1) la condition des aptitudes physiques, en transitant vers (2) les enjeux existentiels relatifs à l'acte d'autodéfense et en se projetant (3) dans l'idéalité des valeurs à un personnage exemplaire à travers l'expression des mouvements, nos

collaborateurs ont exploré divers paliers de perception qui les ont atteints dans leurs pensées, leurs sentiments et leurs attitudes.

Pour faciliter la démarche des collaborateurs, nous avons présenté l'objectif poursuivi à chacune des thématiques. Nous avons énuméré les étapes et indiqué les procédures à suivre. Pour terminer, une période de questions suivait toujours l'exposé. D'un point de vue pédagogique, chaque thématique était abordée systématiquement à partir de phases bien distinctes. Lors de la première phase, nos collaborateurs se sont réunis afin de s'enraciner dans le processus d'étude perceptuel relatif à la thématique abordée. Cette phase était suivie d'une exploration personnelle de la *forme*. Chaque participant s'est centré sur les perceptions éprouvées selon les conditions d'exploration proposées durant la thématique abordée. À la troisième phase, l'exploration collective, les cochercheurs ont dû exécuter à tour de rôle la *forme* devant leurs collègues. Pour faire suite à chacune des prestations, nos collaborateurs ont donné leur point de vue à celui qui a effectué la *forme*. Au même moment, l'exécutant a pu en profiter pour présenter le témoignage de sa propre expérience perceptuelle. Notre rôle, qui était celui d'un agent facilitateur, était d'intervenir à chaque fois que cela nous apparaissait opportun, de manière à émettre une interprétation de l'événement perçu ou à inviter les cochercheurs à en faire autant. À la lueur des nouvelles réflexions apparues dans leur discussion, nos collaborateurs ont exploré à nouveau la *forme* individuellement. Lors de cette quatrième phase, l'exploration de la *forme* s'est effectuée selon l'application d'une des impressions émises et retenues dans les échanges entre les cochercheurs.

Prenons maintenant le temps d'approfondir chacune des thématiques qui sont présentées dans l'ordre du déroulement du laboratoire. Elles sont explicitées selon leurs spécificités telles qu'élaborées ci-dessus.

Première thématique : Perception de la *forme* correspondant à la dimension de ses composantes techniques

L'objet d'étude était centré sur les perceptions liées au corps propre dans le contexte de l'exécution associée aux composantes techniques de la *forme*. Lors de la première phase, nos collaborateurs ont pratiqué en équipe la *forme* choisie. Ensuite, chacun d'entre eux l'a exécuté devant ses collègues. Le but de cet exercice était de les inscrire dans une synergie de

groupe et de leur faire comprendre les bases communicationnelles sur lesquelles l'étude de la perception se déroulait tout au long du laboratoire.

Durant la deuxième phase, chaque cochercheur a eu recours au guide de travail, à la section « Techniques additionnelles », en lien avec la *forme* choisie. Chacun a consulté les spécificités des techniques et a tenté de les appliquer dans l'exécution de la *forme*. Durant sa prestation, les observations étaient dirigées sur la perception des composantes techniques. Elles ont notamment porté sur la perception de la puissance déployée dans chacune des techniques et sur la perception de l'équilibre et du rythme des mouvements en déplacement durant l'exécution de la chorégraphie. Nous sommes portés à croire que l'observation de la technique relève uniquement de normes objectives, puisque les mouvements sont effectués selon des critères typiquement observables (amorce, trajectoire et finition du geste technique), mais elle dépend également de l'expérience éprouvée subjectivement par l'individu lors de l'exécution. En résumé, les sous-objectifs de cette phase étaient de permettre à nos collaborateurs d'estimer leurs connaissances théoriques et techniques, ce qui leur a permis d'appliquer ces détails dans la pratique de la *forme*. À un autre niveau, tout en tenant compte des limites de leurs aptitudes physiques, cette exploration leur a permis de prendre conscience de leur état d'esprit (pensées, sentiments, attitudes) dans les conditions de la performance technique de la *forme*. À la suite de cet exercice individuel, les cochercheurs ont inscrit leurs réflexions dans le cahier d'accompagnement à la section réservée à cet effet.

Lors de la troisième phase, chacun des cochercheurs a exécuté la *forme* devant ses collègues et ces derniers ont fait part de leurs commentaires immédiatement après chacune des prestations. Le but principal de cette phase était d'établir une comparaison entre leurs connaissances et les commentaires ont porté plus spécifiquement sur les perceptions relatives aux aspects de la performance technique. Chaque collaborateur notait dans son cahier d'accompagnement un commentaire qui lui semblait important et qui devait provenir d'un de ses collègues.

Finalement, la quatrième phase avait pour but d'explorer et d'identifier de nouvelles perceptions durant la pratique de la *forme*. Chaque participant a expérimenté une fois de plus la *forme* à partir de la proposition qu'il avait notée dans le cahier d'accompagnement. Pour

nos collaborateurs, il s'agissait de prendre conscience de l'effet de cette nouvelle orientation perceptuelle et de vérifier s'ils avaient découvert de nouvelles perspectives sur eux-mêmes.

Deuxième thématique : Perception de la *forme* correspondant à la dimension de ses stratégies de combat

L'objet d'étude portait sur l'observation des perceptions éprouvées dans les conditions existentielles d'un contexte d'autodéfense. Le but de la première phase était de permettre à chaque cochercheur d'estimer ses connaissances des séquences d'attaque et de défense en lien avec la *forme*. Par conséquent, ils devaient conceptualiser une chorégraphie d'autodéfense correspondant fidèlement aux séquences de combat inscrites. Nos collaborateurs ont dû porter une attention particulière au nombre d'opposants imaginaires et à leur positionnement hypothétique, selon le schéma proposé dans le cadre de cette chorégraphie. Les cochercheurs ont consulté le guide de travail à la section « Techniques additionnelles ». Ils ont également dû considérer les notions théoriques en lien avec les techniques de la *forme*, ce qui leur a permis d'appliquer adéquatement les stratégies de combat selon la logique du contexte d'agression déterminé. Toujours en se référant au guide de travail sur les *formes*, nos collaborateurs se sont rapportés à la section « Description de la chorégraphie de la *forme* » pour se diviser en parts égales les séquences de la chorégraphie. De manière à procéder efficacement à la construction de la chorégraphie d'autodéfense, chacun s'est centré uniquement sur un certain nombre de mouvements. Ils ont dessiné individuellement leur séquence de mouvements à l'intérieur d'un tableau quadrillé qui se trouvait dans le cahier d'accompagnement. À la suite de cet exercice individuel, nos collaborateurs se sont à nouveau réunis pour agencer les séquences explorées individuellement.

La deuxième phase consistait à pratiquer la *forme* suivant la perspective d'un acte d'autodéfense dans les limites du scénario précédemment créé. L'exploration de l'exécution de la *forme* s'est effectuée dans les conditions existentielles suggérant une agression réelle et une simulation de la réplique défensive de l'exécutant adaptée aux circonstances. Le but poursuivi dans cet exercice était d'amener les participants à définir ce qu'ils ressentaient lorsque la *forme* était vécue dans un cadre donné. De plus, cette exploration perceptive leur a

fait prendre conscience de leur état d'esprit. Tout comme dans la première thématique, suite à cet exercice, chaque collaborateur a noté ses réflexions dans le cahier d'accompagnement, dans la section réservée à cet effet.

Le processus d'exploration et les sous-objectifs poursuivis durant les troisième et quatrième phases étaient semblables à ceux présentés dans la première thématique. Chaque participant a dû exécuter la *forme* devant ses collègues. Tout en s'investissant dans les discussions sur des phénomènes de la perception explorés et éprouvés, les observateurs ont fait part de leurs commentaires à la suite de la prestation dont ils avaient été témoins. Le but était d'établir une comparaison entre leurs connaissances et celles de leurs collègues, les commentaires ont porté cette fois sur les perceptions relatives à la prestation de la *forme* lorsque celle-ci était exécutée dans le contexte d'un acte d'autodéfense. Par la suite, chacun de nos collaborateurs a inscrit dans son cahier d'accompagnement un commentaire marquant provenant d'un de ses collègues. Quant à la quatrième phase, elle avait pour but d'identifier de nouvelles perceptions durant la pratique de la *forme*. Chacun des chercheurs a expérimenté la *forme* à partir de la proposition notée lors de la phase précédente dans le cahier d'accompagnement. Il s'agissait pour chacun de prendre conscience de l'effet de cette nouvelle orientation perceptuelle et de vérifier s'ils avaient découvert de nouvelles perspectives sur eux-mêmes.

Troisième thématique : Perception de la *forme* correspondant à la dimension de son interprétation historique

L'objet d'étude portait sur l'observation des perceptions relatives à l'interprétation du personnage liée à la *forme* et de son histoire par l'entremise de l'expression des mouvements de la chorégraphie. Lors de la première phase, nos collaborateurs étaient invités à consulter la section « Interprétation de la *forme* » dans le guide de travail. Cette section constitue une source d'informations sur la commémoration d'un événement important et rend hommage à un personnage ou à un groupe ayant joué un rôle important dans l'histoire de la Corée. En fonction des informations inscrites dans cette section, il s'agissait pour chacun des chercheurs d'explorer les enjeux événementiels et de décrire en quelques mots les valeurs qui s'en dégagent à leurs yeux. Par exemple, leurs réflexions pouvaient porter sur les

valeurs du lieu concerné, sur l'esprit inspiré par le groupe ou le personnage à interpréter dans la chorégraphie. Le but de cet exercice était de permettre aux participants de mesurer leurs connaissances sur les valeurs derrière l'interprétation de la *forme*. Par la suite, nos collaborateurs se sont réunis pour discuter de leur interprétation respective. Ils ont ensuite inscrit leur point de vue dans leur cahier d'accompagnement à la section prévue à cet effet.

La deuxième phase était réservée à une pratique individuelle de la *forme*. Les cochercheurs devaient prendre conscience de leur état d'esprit (pensées, sentiments, attitudes) à partir des valeurs morales retenues durant la première phase. L'exploration perceptive s'est effectuée par l'entremise de la transposition des valeurs à partir de l'expression des mouvements de la chorégraphie. À la suite de l'exploration, nos collaborateurs inscrivaient leurs impressions dans le cahier d'accompagnement.

Tout comme dans les deux thématiques précédentes, nous remarquons que les processus d'exploration et les sous-objectifs poursuivis durant les troisième et quatrième phases sont similaires. Dans le but d'établir la comparaison entre leurs connaissances et celles de leurs pairs, les cochercheurs ont exécuté l'un après l'autre la *forme* devant leurs collègues. Ils ont fait part de leurs commentaires à la suite de l'observation de la prestation. Comparativement à la thématique précédente, les discussions ont moins porté sur la condition existentielle proprement liée à l'exécutant que sur la prise de conscience de la portée des valeurs (inspirées de la *forme*), telles qu'elles se manifestaient à travers l'expression incarnée des techniques de leur interprète. Par la suite, chacun de nos collaborateurs inscrivait dans son cahier d'accompagnement un commentaire important résultant d'un échange avec l'un de ses collègues. La quatrième phase n'avait d'autre but que d'identifier de nouvelles perceptions durant la pratique de la *forme*. Chacun des cochercheurs a expérimenté la *forme* à partir de la proposition notée dans le cahier d'accompagnement à la fin de la troisième phase. Comme dans les thématiques précédentes, le but était de constater l'influence de la nouvelle orientation perceptuelle et de vérifier s'ils avaient découvert de nouvelles perspectives sur eux-mêmes.

3.3.3 Retour sur l'expérience de la journée

Ce troisième temps consistait à effectuer un retour sur les échanges survenus entre nos collaborateurs durant ce laboratoire. Dans le but de procéder à une autoévaluation, chacun des cochercheurs a pratiqué la *forme* individuellement et a tenté de comparer ses performances actuelles avec celles vécues au début du laboratoire. Ensuite, ils ont dû prendre conscience de leur état d'esprit (pensées, sentiments, attitudes) à l'égard des échanges survenus durant leur parcours. Finalement, ils inscrivaient leurs impressions dans leur cahier à l'endroit réservé à cet effet.

En guise de conclusion, nous avons effectué un retour synthèse sur l'expérience du laboratoire et nous avons répondu aux questions. Après les remerciements, nous avons confirmé les rendez-vous pour les entrevues avec chacun des collaborateurs.

3.4 Étapes de la recherche sur le terrain

Puisque notre recherche était effectuée en collaboration avec divers milieux francophones de la communauté du taekwon-do ITF⁷⁸, l'organisation de notre recherche sur le terrain nécessitait une orchestration précise de notre démarche avec nos collaborateurs. Dans les lignes qui suivent, nous dévoilons les diverses étapes qui ont conduit à notre collecte de données, c'est-à-dire le choix et la sélection de notre échantillonnage, l'invitation et la rencontre avec les cochercheurs potentiels et la tenue des entrevues.

3.4.1 Choix et sélection de l'échantillonnage

Comme l'indique Mongeau (2008), « Dans le contexte d'une démarche qualitative, les personnes (ou unités) composant l'échantillon sont généralement choisies intentionnellement pour leurs caractéristiques »⁷⁹. Le choix des collaborateurs qui constituait notre échantillon s'est effectué sciemment, en raison des caractéristiques propres à nos intérêts de recherche. Le cadre de notre étude était en lien avec la pratique des *formes* du taekwon-do issues de la

⁷⁸ International Taekwon-Do Federation.

⁷⁹ Mongeau, P. (2008). *Réaliser son mémoire ou sa thèse*. Québec, Presses de l'Université du Québec, p. 92.

tradition de l'école de *Ch'ang Hon*. Notre préoccupation étant d'avoir un aperçu général et une compréhension du phénomène étudié en Occident et notre recherche ne s'est donc pas limitée au sol québécois. Elle avait pour ambition de couvrir divers milieux francophones de la communauté du taekwon-do ITF. Notre étude terrain s'est également déroulée en terre française et suisse.

Le profil de nos collaborateurs devait correspondre aux critères suivants :

1. être pratiquant actif de la discipline du taekwon-do ITF;
2. dans la mesure où chacune des formes est en lien avec un grade précis, détenir minimalement le grade relatif à la *forme* étudiée lors du laboratoire;
3. comprendre et accepter les conditions relatives au projet de recherche :
 - 3.1 avoir saisi l'orientation de la recherche;
 - 3.2 connaître son rôle spécifique à titre de cochercheur;
 - 3.3 accepter le programme prévu dans le cadre de cette étude.

Il est à noter que les études sur le terrain se sont effectuées en groupe restreint. En plus du chercheur principal, chaque terrain était constitué de deux à six cochercheurs selon l'intérêt manifesté par les différents groupes approchés. Puisque notre recherche s'est réalisée sur trois sols distincts (Québec, France et Suisse), au total, 14 collaborateurs ont participé à nos différents terrains. Il n'y a aucune règle concernant la taille de l'échantillon dans le cadre de recherche qualitative (Ouellet et Saint-Jacques, 2000, p. 87), il peut donc s'avérer relativement petit selon les besoins de la recherche. Le nombre de personnes constituant l'échantillon a atteint la taille souhaitable lorsque l'information acquise en entrevue n'ajoute plus d'élément nouveau au contenu déjà recueilli. Même si cela ne constitue pas une règle générale, la saturation des informations se présente habituellement au bout de 7 à 12 entrevues (Mongeau, 2008, p. 94). Compte tenu de cette règle et de la limite de temps à respecter dans le cadre de notre recherche, nous n'en avons retenu que huit, soit deux collaborateurs par terrain d'étude. Considérant l'objet communicationnel et l'aspect subjectif d'une telle recherche, la sélection s'est effectuée d'après le lien que le chercheur principal avait établi entre deux cochercheurs d'un groupe donné, suite à l'écoute de toutes les entrevues.

3.4.1 Invitation et rencontre avec les cochercheurs potentiels

Afin de concrétiser notre projet d'étude terrain, nous avons mis sur pied un échéancier permettant la coordination des différentes étapes du projet avec les futurs collaborateurs. Pour chacun des terrains, la planification du processus de sélection des cochercheurs s'est déroulée en trois temps.

Dans un premier temps, nous avons contacté des représentants de pays afin de les informer du projet d'étude terrain et de vérifier leur intention de participer à une telle démarche. Ce premier contact s'est effectué par téléphone. L'objectif de ce premier échange était également d'établir une date de rencontre préliminaire par *Skype* ou par téléconférence pour officialiser la participation des futurs collaborateurs/cochercheurs et poursuivre la démarche. Suite à ce premier contact, une lettre d'invitation⁸⁰ présentant les grandes lignes du projet de recherche a été expédiée par courriel auprès des différents représentants des pays, qui ont été chargés de la diffusion de l'information et du recrutement des cochercheurs potentiels.

Le deuxième temps a été consacré à la rencontre préliminaire avec les futurs cochercheurs. Puisque nos futurs collaborateurs avaient déjà pris connaissance des grandes lignes du projet de recherche, l'objet de cette rencontre était de préciser la démarche dans laquelle ils s'inscrivaient. Une date a été choisie conjointement avec les collaborateurs pour la tenue de l'étude terrain.

Chaque collaborateur a reçu une lettre de confirmation et de participation⁸¹ résumant les grandes lignes de son implication dans le projet. Ils devaient retourner le formulaire d'entente de participation et de dégage⁸² joint à la lettre de confirmation de participation par la poste. En plus des coordonnées du cochercheur, le formulaire contenait les informations sur la date, l'horaire et le lieu de l'étude terrain.

⁸⁰ Voir Annexe L – Lettre d'invitation.

⁸¹ Voir Annexe M – Lettre de confirmation de participation.

⁸² Voir Annexe N – Formulaire d'entente de participation et de dégage⁸².

3.4.2 Les entretiens

Pour notre recherche, la formule s'avérant la plus adéquate pour l'obtention de nos données était celle des entretiens semi-structurés. Comme l'affirme Deschamps (1993), ce type d'entretien présente plusieurs avantages dans le contexte d'une approche phénoménologique en recherche. Tout en nous engageant dans un processus de suspension de nos jugements (*epoché*), les entretiens semi-structurés nous permettaient, à titre d'intervieweur, de pénétrer le sens des expériences vécues par nos collaborateurs tout en préservant le caractère intersubjectif nous liant à ces derniers. Puisque le caractère semi-structuré délimitait en quelque sorte l'orientation des entretiens, celui-ci devenait également une manière d'appliquer une certaine réduction phénoménologique. En définitive, la formule de ce type d'entretien offrait un cadre favorable, non seulement pour la collecte d'informations sur les expériences de nos collaborateurs, mais également pour obtenir des renseignements complémentaires sur les notes contenues dans leur cahier d'accompagnement. En effet, ce cahier était l'outil principal d'exploration des phénomènes intersubjectifs de la perception. Nous avons passé en revue les différentes thématiques explorées durant le laboratoire. Bien entendu, l'accent était mis sur l'expérience vécue par nos collaborateurs, telle qu'elle se dévoilait à leurs yeux à la suite des événements. Dans cette posture, nous avons le souci de comprendre le monde de chacun de nos collaborateurs, dans leur manière singulière de livrer leur expérience.

Afin de favoriser une meilleure compréhension des expériences vécues par les chercheurs, nos entretiens comportaient trois étapes. Elles débutaient par des questions d'ordre général pour passer à des questions orientées spécifiquement sur les notes inscrites dans le cahier d'accompagnement et, en guise de conclusion, elles se terminaient par des questions d'ordre post-exploratoire.

1. Questions d'ordre général

Nous avons amorcé la discussion à partir des questions suivantes : « *Que pensez-vous généralement de l'orchestration du laboratoire d'exploration des formes auquel vous avez participé ? Comment avez-vous vécu vos expériences d'échange sur les phénomènes de la perception avec vos collègues ?* ».

2. Questions centrées sur les différentes thématiques

En ce qui a trait aux questions portant sur les extraits inscrits dans le cahier d'accompagnement, l'interviewé devait raconter comment il avait vécu son expérience. Son témoignage tenait compte du contexte d'exploration autant que des personnes impliquées dans cet échange. Afin d'approfondir la compréhension de son expérience, nous revenions sur les questions inscrites au cahier d'accompagnement et nous l'invitions à compléter les informations qui y étaient rédigées. Que le thème abordé soit en lien avec l'exploration perceptive de la dimension des composantes techniques, des stratégies de combat ou de l'interprétation historique par l'expression des techniques, les questions de base étaient les suivantes : « *Pourriez-vous m'en dire un peu plus sur les pensées, les sentiments ou les attitudes qui se sont manifestés durant votre exploration personnelle de cette thématique ? Parmi les échanges effectués en compagnie de vos collègues, pourriez-vous préciser une impression émise par l'un des cochercheurs qui a retenu votre attention ? En tenant compte de l'ensemble du processus d'exploration en compagnie de vos collègues, pourriez-vous décrire ce que vous retenir de cette expérience perceptive ?* ». Selon les réponses obtenues, nous avons exploré plus spécifiquement l'expérience de l'interviewé à partir de questions suivantes : « *Comment cette expérience collective a-t-elle confirmé ou changé votre manière de vous percevoir dans la pratique de la forme sous cette thématique ? Selon vos observations, de quelle manière votre expérience a-t-elle influencé l'exploration perceptive de certains de vos collègues ?* ».

3. Questions post-exploratoires au laboratoire

Selon leur capacité de se recentrer sur les événements vécus durant le laboratoire, nous avons tenté de conclure l'entrevue en cherchant à savoir ce que nos collaborateurs ont retiré essentiellement de cette expérience. En nous rapportant au troisième temps du laboratoire, nos questions post-exploratoires ont porté sur les réflexions inscrites dans la dernière section du cahier d'accompagnement. Pour certains, l'orientation de nos questions s'est poursuivie sur des éléments nouveaux qui émergeaient lors de cette partie de l'entrevue.

Percevoir et exprimer ce qui est ressenti à propos de ses attitudes, de ses sentiments ou de ses pensées peut être parfois difficile à traduire. Cependant, nous savions pertinemment que nos

collaborateurs avaient l'habitude d'être en contact avec leur corps et le processus d'apprentissage d'une *forme* était intimement lié au corps quant à l'acquisition des techniques qui y étaient inscrites. Ce présupposé représentait certes un avantage dans le processus d'exploration du phénomène intersubjectif de la perception explorée lors de cette partie de l'entrevue. Puisque la démarche d'observation inscrite dans le cahier d'accompagnement était inspirée de l'approche utilisée en *focusing*⁸³, nous avons tenté d'explorer l'événement apparaissant à ce stade de l'entrevue à partir de la démarche utilisée dans cette approche divisée en six étapes. Il faut toutefois spécifier qu'elle a été adaptée selon les besoins des entrevues. À prime abord, le *focusing* est une approche thérapeutique visant à amener les individus à résoudre leurs problèmes personnels par une prise de conscience de leurs sentiments à partir de leurs sens corporels (Gendlin, 1981, p. 8). Cependant, il peut également être utilisé à titre de démarche personnelle afin que l'individu prenne contact avec ce qui l'habite pour en dégager de nouveaux sens. Dans le contexte de nos entrevues, l'utilisation du *focusing* consistait uniquement à comprendre le sens de l'expérience retenue, en précisant l'adéquation du sens corporel avec le sens langagier utilisé par l'interviewé. En entrevue, notre intervention s'est limitée aux quatre premières étapes de cette démarche.

Première étape : Centré sur son état du moment présent à cette étape ou sur une situation survenue au cours du laboratoire, le cochercheur interviewé était invité à explorer ce qu'il ressentait intérieurement. Tout en restant en contact avec ce qu'il éprouvait, nous tentions de regarder à distance ce qui se passait intérieurement en lui. Notre intervention pouvait être de l'ordre suivant : « *À propos de l'événement sur lequel vous vous êtes arrêté, soyez uniquement à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de vous. Soyez réceptif. Laissez-vous interpellé par les pensées qui vous viennent à l'esprit, l'attitude ou les sentiments qui vous habitent. Maintenant, posez-vous la question suivante : relativement à l'expérience que je vis actuellement, qu'est-ce qui retient mon attention ?* ».

Deuxième étape : Parmi les sentiments éprouvés par l'interviewé au moment de cette introspection, il devait s'arrêter sur une pensée, un sentiment ou une attitude qui aurait attiré son attention. Il s'agissait pour lui de prendre le temps de ressentir cette perception. Une

⁸³ Voir au point 3.2.

intervention de l'ordre suivant pouvait être amenée : « Parmi les aspects (pensées, sentiments, attitudes) qui émergent, choisissez celui qui vous interpelle le plus. Posez-vous la question suivante : quel est l'aspect que je désire explorer à travers le ressenti que j'en ai ? À la suite de votre choix, portez votre attention sur la sensation que vous éprouvez par rapport à tout cela et laissez-vous habiter par elle ».

Troisième étape : Dans le but d'avoir une prise sur la sensation corporellement ressentie, il s'agissait, pour le collaborateur interviewé, de se centrer sur la qualité du sens corporel jusqu'à ce qu'il trouve un terme adéquat. Nous pouvions avoir à effectuer une intervention comme celle-ci : « Y a-t-il un mot, une expression ou une image qui pourrait qualifier ce que vous ressentez ? Lorsque le terme visant à qualifier ce que vous ressentez est approprié, vous sentirez un léger changement corporel à l'intérieur de vous ».

Quatrième étape : En guise de conclusion, l'interviewé devait préciser sa pensée sur ce qui s'était révélé au contact de son ressenti corporel. En outre, il devait faire le lien avec l'expérience vécue en laboratoire. Notre intervention pouvait être de l'ordre suivant : « Interrogez ce que vous ressentez afin de vérifier clairement le lien avec l'expérience que vous avez vécue en laboratoire ». Il se pouvait qu'à cette étape le terme ne corresponde pas adéquatement. Il s'agissait alors pour notre collaborateur de laisser émerger d'autres termes plus précis afin de clarifier ce qu'il ressentait et de voir comment le lien s'établissait avec l'expérience retenue.

Pour terminer l'entrevue, nous avons remercié le collaborateur interviewé et lui avons rappelé qu'il était possible que nous le recontactions pour une seconde entrevue, si nous en sentions la pertinence.

3.5 L'analyse phénoménologique

Nos résultats de recherche reposent sur une analyse phénoménologique inspirée du livre *Phenomenology and Psychological Research* de Giorgi (2000)⁸⁴. Bien que l'orientation de ses écrits soit davantage du domaine de la psychologie, il n'en demeure pas moins que sa

⁸⁴ Giorgi, A. (2000). *Phenomenology and Psychological Research*. Pittsburgh, Duquesne University Press.

méthode d'analyse possède une flexibilité d'adaptation à divers champs d'études, dont celui de la communication. Tout en étant adaptées au besoin de notre recherche, les prochaines lignes décriront les différentes étapes de l'analyse phénoménologique proposée par le méthodologue américain.

3.5.1 Les étapes de l'analyse phénoménologique

L'analyse phénoménologique est structurée en quatre étapes essentielles. Dans un premier temps, elle consistait à effectuer une lecture générale de la description de l'expérience transcrite sous forme de verbatim. Ensuite, la tâche était de segmenter le texte en unités de signification. Dans la poursuite de l'analyse, il s'agissait de découvrir les valeurs implicites contenues dans chacune des unités de signification. Finalement, l'analyse a été complétée par la synthèse des unités de signification transformées lors de l'étape précédente. Prenons le temps d'approfondir ces étapes.

1. La saisie du sens général de l'expérience

Il y a peu de choses à dire sur cette étape, puisqu'il s'agissait d'effectuer la lecture du verbatim et de comprendre le sens général de l'expérience vécue par l'interviewé. En réalité, elle servait réalité d'amorce à l'analyse proprement dite. L'effort consistait toutefois à comprendre le sens langagier de l'interviewé. Cette première lecture servait à saisir le contexte des événements. Il s'agissait également de voir les personnes impliquées et d'entrevoir les enjeux potentiels qui se sont manifestés dans cette situation. Le but de cette première étape demeurait toutefois d'avoir une vue d'ensemble de la situation et ce survol nous servirait pour les étapes suivantes.

2. Discrimination des unités de signification orientée vers la compréhension de l'expérience de nos collaborateurs selon la perspective communicationnelle étudiée

L'expérience décrite par nos collaborateurs durant l'entrevue dissimulait plusieurs informations inaccessibles si nous demeurions à la lecture effectuée à la première étape. Les témoignages recueillis étaient trop volumineux pour être analysés simultanément dans leur ensemble. Afin d'effectuer une analyse rigoureuse, le verbatim a été segmenté en unités, de

sorte qu'à l'étape suivante nous pouvions saisir les significations profondes de leur expérience. Les unités de signification émergentes provenaient d'une analyse que nous avons faite intuitivement et elles étaient notées directement à partir du verbatim. Contrairement aux études effectuées en sciences de la nature, nous ne cherchions pas à vérifier une hypothèse d'apprentissage ni à analyser une technique de communication qui transformerait le savoir des pratiquants. Dans la manifestation de leur communication en lien avec les phénomènes de la perception, nous cherchions à savoir comment chaque cochercheur interrogé était amené à réfléchir sur sa condition, à s'explorer et à se découvrir. Nos repères portaient sur les dimensions de l'expérience perceptuelle relevant de leurs pensées, de leurs attitudes et de leurs sentiments. Afin de segmenter le texte en unités de signification, nous devions repérer les changements de représentation soutenus dans leur discours en lien avec les échanges vécus avec leurs collègues. Dans le cadre de notre recherche, les concepts de la culture, des trames intersubjectives de la perception et d'identité étaient des atouts indispensables pour repérer les changements de signification. De toute évidence, ces concepts représentaient pour nous les points d'appui principaux pour la construction des unités de signification. Dans le cadre de nos concepts, il fallait se rappeler que l'expérience perceptive était décrite sous différentes perspectives et que tous étaient indispensables pour une analyse globale de l'expérience de nos collaborateurs. Pour revenir aux unités de signification, il est à noter qu'elles n'étaient pas clairement définies dans le texte. En vertu des qualités subjectives d'une telle *forme* d'analyse, le défi était de distinguer les unités de signification dans le respect de la perspective du cochercheur interviewé, sachant que celle-ci était influencée par notre propre regard sur la situation.

3. L'organisation et la transformation du témoignage de l'interviewé dans le langage usuel de la communication

Le but de la troisième étape était de transformer les unités de signification retenues au cours de la deuxième étape de façon à montrer la manière dont nos collaborateurs ont saisi leur expérience et s'y sont positionnés. Comme le mentionne Deschamps (1993, p. 68), cette étape permet d'approfondir la compréhension des unités de signification en puisant aux sources de l'expression concrète du phénomène étudié tel que vécu par le cochercheur et ce, sans négliger pour autant la perspective d'analyse du chercheur. Pour en arriver à une telle

transformation, chaque unité de signification était soumise à un processus de réflexion fondé sur la méthode de variations libres et imaginatives. Bref, cette méthode sollicite notre apport intuitif dans l'analyse des unités de signification. Le défi était d'explicitier les facteurs sous-entendus dissimulés derrière la description naïve du discours tenu par le cochercheur interviewé qui comportait des énigmes pouvant contenir de multiples réalités. Les divers aspects du discours devaient être élucidés de manière à amener une compréhension appropriée de l'événement. Le but de cette méthode est de décrypter les unités de signification pour en arriver à une catégorisation générale. À cette étape, les réflexions du chercheur portent sur les possibilités d'interprétation de la description effectuée par l'interviewé à l'égard de son expérience. La manière de se servir de la méthode de variations libres et imaginatives est d'observer l'intention qui se dissimule derrière la pensée de l'interviewé à travers son discours : « De quoi parle l'interviewé exactement ? De quelle manière interprète-t-il son expérience perceptive ? De quelle manière interprète-t-il celle de ses collègues ? Comment interprète-t-il le sens de la thématique ? De quelle manière interprète-t-il les enjeux communicationnels dans les échanges sur cette thématique ? ». À partir de cette méthode, nous étions en mesure d'effectuer une analyse de ce qui était important pour l'interviewé et de comprendre, à travers les épisodes de son expérience en lien avec la pratique des *formes*, l'effet des phénomènes communicationnels étudiés sur le développement identitaire du collaborateur.

4. La synthèse des unités de signification transformées en une exposition essentielle et cohérente de l'expérience

Cette dernière étape de l'analyse consistait à synthétiser les facteurs implicites contenus dans les unités de signification transformées lors de l'étape précédente. Par la suite, nous devions les intégrer dans une description consistante qui représentait fidèlement l'expérience vécue par notre collaborateur. Nous avons donc à rédiger une description qui se rapprochait étroitement du vécu du collaborateur en établissant le sens qui persistait dans chacune des unités de signification. C'est en posant un regard sur l'accumulation des redondances du sens reconnu dans les diverses unités de signification que nous avons été à même de déterminer la cohérence du discours du collaborateur. Du même coup, nous avons été à même de synthétiser les unités de signification et d'organiser le corps de la description synthèse de son

expérience. Cette manière de procéder a permis aux significations contenues dans les unités de signification (transformées) d'être minimalement présentes – du moins sous-entendues – dans la description générale de la synthèse.

3.5.2 *La validation des résultats*

Afin de nous assurer de la validité de nos résultats, nous devons considérer un certain nombre de critères de scientificité relatifs aux approches qualitatives. Étant donné que notre posture épistémologique relève de la perspective phénoménologique, la validité de nos résultats devait considérer la subjectivité humaine. Selon Laperrière (1997), les approches qualitatives – dont celle préconisée en phénoménologie – « [...] comptent assurer la justesse et la pertinence du lien entre interprétations et observations empiriques en restituant au *sens* sa place centrale dans l'analyse des phénomènes humains, par la prise en considération du rôle de la *subjectivité* dans l'action humaine et de la *complexité* des influences qu'elle subit en *contexte naturel* »⁸⁵. Ce qui signifie que tout au long du processus de recherche, à titre de chercheur principal, nous avons tenu compte de notre positionnement et de celui de nos collaborateurs, tout en demeurant alerte à ce que nous ressentions durant chaque laboratoire. Cette mesure nous a permis d'être en contact avec le processus intersubjectif qui nous liait à ces derniers. Dans notre processus réflexif, nous avons considéré les connaissances théoriques relatives à notre contexte d'étude dans la mise en œuvre d'une analyse continue de nos interactions avec les cochercheurs. Notre intention était de nous investir, de telle sorte que nos interactions demeuraient non obstructives et que notre écoute était à la fois critique et empathique. C'est d'ailleurs pour cette raison que nous avons tenu à conceptualiser un laboratoire en plus du *Guide de travail réflexif sur les formes* et du *Cahier d'accompagnement* pour arriver à nos fins. Les deux projets pilotes nous ont permis de réviser notre approche sur le terrain et en entrevue, tout en nous assurant que le matériel utilisé pour la collecte de données correspondait adéquatement à nos besoins de recherche.

⁸⁵ Laperrière, A. (1997). « Les critères de scientificité des méthodes qualitatives », dans J. Poupart et al. (dir.), *La recherche qualitative : Enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Boucherville, Gaëtan Morin Éditeur, p. 384.

Pour terminer, afin de maximiser la qualité des informations recueillies en matière d'intégration critique des diverses interprétations d'expériences vécues par nos collaborateurs à l'égard du phénomène communicationnel étudié, nous avons utilisé avec *un principe de triangulation* pour obtenir un consensus intersubjectif vis-à-vis de nos résultats de recherche. Comme le spécifie Moustakas (1990) : « La synthèse des essences qui sont inhérentes aux significations relatives à toute expérience humaine est le reflet de résultats poursuivis par tout chercheur en quête de connaissances. Les résultats d'une recherche qui peuvent être présentés, à titre de fondement de la vérité, ne peuvent pas être accrédités sur la seule base de la connaissance personnelle d'un chercheur et de son jugement »⁸⁶. Dans le champ des recherches qualitatives en phénoménologie, la validité des résultats doit être renforcée par une vérification auprès des cochercheurs ayant participé à un tel type de recherche. C'est donc en partageant avec eux l'aboutissement de nos analyses que nous avons pu compléter notre évaluation exhaustive des résultats de notre recherche. Ainsi, lorsque l'analyse préliminaire a été terminée, nous avons envoyé à chacun une copie des résultats de leur entrevue. Cet envoi a été acheminé avec une lettre leur demandant d'examiner les résultats⁸⁷. Ils devaient déterminer si, oui ou non, ces derniers incluaient les qualités essentielles et les significations exactes de leurs expériences.

Suivant la vérification des résultats effectuée par nos collaborateurs, nous avons fait une synthèse globale des quatre dyades où apparaissaient les unités de signification. Cette synthèse nous a surtout permis de comprendre l'effet des trames intersubjectives de la perception sur le développement identitaire de nos collaborateurs.

Conclusion

Ce chapitre nous a permis de définir et de situer le choix de notre approche méthodologique par rapport à nos besoins de recherche. Comme nous avons pu le constater, la méthode phénoménologique revêt plusieurs avantages. En plus de tenir compte des rapports intersubjectifs entretenus avec nos collaborateurs, les modalités de cette approche favorisent

⁸⁶ Moustakas, C. (1990) *Heuristic Research*. California, Sage Publications, p. 33.

⁸⁷ Voir Annexe O – Demande de validation de données.

adéquatement la saisie des enjeux communicationnels en lien avec notre recherche, tout en effectuant un retour sur l'essence même de leur expérience.

En raison de la complexité des phénomènes à observer, notre défi a consisté à délimiter le lieu d'observation des trames intersubjectives de la perception. Nous avons pu remarquer que l'approche interactionnelle en *focusing* circonscrit adéquatement les phénomènes de la perception sur lesquels nous désirions nous pencher. En effet, l'orientation de l'observation du sens corporel (*felt sense*) par l'entremise des sentiments, des pensées et des attitudes de nos collaborateurs apparaissait des plus pertinentes pour la saisie des trames intersubjectives de la perception.

Puisque les enjeux communicationnels devaient se présenter dans le contexte de la culture martiale du taekwon-do, notre recherche s'est organisée autour d'un terrain spécifiquement orchestré à cet effet. Dans cette perspective, nous avons fait appel à des collaborateurs spécialisés provenant de divers milieux francophones de la communauté du taekwon-do. Des rencontres préliminaires se sont organisées avec des partenaires québécois, français et suisses afin de présenter l'objet de notre recherche, d'explicitier notre démarche sur le terrain et de coordonner la collecte des données. Nos collaborateurs ont participé à un laboratoire d'exploitation de la pratique des *formes* par l'entremise de l'expérience perceptive. Ce laboratoire a permis d'observer les échanges entre nos collaborateurs sur l'exploration perceptive d'une *forme* sous différentes thématiques.

Le choix d'intervention préconisée pour la collecte des données s'est arrêté sur celui de l'entrevue semi-structurée. Ce type d'entrevue est par ailleurs largement utilisé en recherche qualitative, notamment dans le domaine de la phénoménologie. Au début, les entrevues ont consisté à poser des questions d'ordre général sur le processus du laboratoire. Ensuite, elles se sont basées sur les notes prises par nos collaborateurs dans le cahier d'accompagnement conçu précisément pour le laboratoire. Pour conclure, nous nous sommes servis de l'approche utilisée en *focusing* pour comprendre ce que nos collaborateurs ont essentiellement retenu de leur expérience laboratoire. Quant aux données, elles ont été examinées à partir de l'analyse phénoménologique proposée par Giorgi. Comme indiqué, notre choix méthodologique a favorisé cette approche en raison de sa prise en compte de la perspective merleau-pontyenne.

L'objet de notre recherche était de comprendre comment les trames intersubjectives de la perception ont une incidence sur le développement identitaire des individus s'adonnant à la pratique des arts martiaux et nos résultats de recherche tiennent inévitablement compte de deux aspects. Le premier est de l'ordre de la corrélation de notre regard sur les données obtenues avec les concepts théoriques de la culture, des trames intersubjectives de la perception et d'identité, tel qu'abordé au chapitre précédent. De plus, nos résultats illustrent ce qui s'est révélé aux collaborateurs dans le contexte du laboratoire d'exploration de la pratique des *formes* par l'entremise de l'expérience perceptive. Passons maintenant à la dernière étape de notre parcours en analysant nos résultats de notre recherche.

CHAPITRE IV

RÉSULTATS DE L'ANALYSE PHÉNOMÉNOLOGIQUE

4.1 Présentation des résultats de notre recherche

Comme mentionné au chapitre précédent, notre recherche a été effectuée sur quatre terrains distincts où, finalement, 15 cochercheurs ont participé au laboratoire. En raison de la perspective qualitative de notre recherche et du temps limité que nous avons à y consacrer, nous n'en avons retenu que huit pour notre analyse, c'est-à-dire une dyade par terrain. Chaque laboratoire et entrevues ont été filmés. Le choix des candidats a été effectué suite au visionnement de chaque terrain. Lors du visionnement, nous avons observé attentivement les interactions entre les cochercheurs lors du laboratoire et nous avons écouté soigneusement les propos tenus par chacun au cours de leur entrevue. Le but étant de retenir les interactions les plus significatives, nous avons retenu les quatre dyades dont les dynamiques nous ont paru les plus marquées lors des échanges au cours de leur expérience en laboratoire.

L'analyse des données recueillies a été obtenue avec la méthode phénoménologique proposée par Giorgi. Afin de retirer l'essence même du discours de nos collaborateurs, chaque entrevue a été analysée selon les quatre phases de l'approche giorgienne. Cette analyse a permis de soustraire, à travers les unités de signification constituées, les qualités explicites de leur expérience qu'ils ont vécue pendant le laboratoire. Selon l'angle des différentes thématiques explorées, l'analyse a fait ressortir la représentation de leur expérience perceptive en lien avec l'incarnation et l'expression des techniques issues de la *forme* retenue. De plus, elle a mis en évidence les impressions que chacun des collaborateurs interviewés a retenues de ses échanges sur les phénomènes de la perception en lien avec sa prestation et celle de ses collègues.

Suite à l'analyse, nos résultats ont été soumis aux cochercheurs afin qu'ils procèdent à la vérification et la validation de nos données. Nos collaborateurs nous ont retourné leurs commentaires et confirmé que l'analyse de leur entrevue contenait les valeurs essentielles et la signification exacte de leur expérience vécue au cours du laboratoire.

En ce qui concerne la présentation des résultats de recherche, ce chapitre est divisé en deux parties. Cette répartition nous permettra de présenter les résultats d'analyse et d'en effectuer une synthèse en fin de parcours.

Les sections 4.2 à 4.5 sont consacrées aux résultats obtenus pour chacun de nos terrains. Pour chacun de ces points, nous retrouvons les entrevues de deux collaborateurs. Chaque entrevue aborde l'analyse de leur expérience sous les différentes perspectives vécues au cours du laboratoire. Il est à noter que les bases de notre analyse reposent sur les concepts de culture, de trames intersubjectives de la perception et de l'identité. Rappelons que ces trois concepts indiquent à leur manière que chacun des collaborateurs, à titre « d'être incarné touchant-touché », était lié par *l'être de l'expérience* à la culture martiale et par *l'être de l'expérience d'autrui* au contact de ses collègues. Au cours des entrevues, nous avons pu remarquer comment les personnes interviewées ont perçu et se sont représenté la culture martiale en lien avec les *formes* au contact des thématiques du laboratoire. Nous constatons aussi comment les diverses dimensions d'une *forme* les ont amenés à percevoir certaines images, valeurs ou préoccupations auxquelles ils se sont identifiés. Finalement, nous observons comment nos collaborateurs ont perçu leurs relations, en plus de se positionner par rapport à leurs valeurs, leurs connaissances et leur identité.

La section 4.6 est consacrée à la synthèse globale des résultats de recherche. Elle consiste à opérationnaliser une synthèse des unités de signification de l'ensemble des entrevues. Cette synthèse met en lumière les points de vue communs des collaborateurs interviewés par rapport à la culture martiale et aux échanges significatifs survenus lors du laboratoire. Ce qui nous conduit enfin vers une compréhension essentielle de la structure typique du phénomène communicationnel étudié, c'est-à-dire l'influence exercée par les trames intersubjectives de la perception sur le développement identitaire des individus s'adonnant à la pratique des arts martiaux. Dirigeons-nous maintenant vers nos résultats d'analyse.

4.2 Exploration collective des perceptions en lien avec la *forme Hwa-Rang*⁸⁸

En ce qui a trait au terrain de recherche, en plus du chercheur principal, le laboratoire était composé de cinq cochercheurs. Même si l'un d'eux provenait d'une école (*dojang*) extérieure, tous se connaissaient de longue date et ils avaient plusieurs années de pratique en taekwon-do. Deux d'entre eux détenaient une qualification d'instructeur international. Dans le cadre habituel de leurs cours réguliers, ils entretenaient une relation très collégiale. En raison du caractère de leur relation, nous pouvions percevoir leur camaraderie tout au long du laboratoire. Notre choix s'est arrêté sur deux cochercheurs qui n'avaient pas la même opinion sur l'interprétation du contexte d'autodéfense et des valeurs associées à la *forme Hwa-Rang*.

4.2.1 Entrevue avec S1

Lors de l'entrevue, S1 nous a fait part de la manière dont les aspects connus de sa personnalité et de ceux qui se sont révélés au cours du laboratoire ont influencé son identité. En s'appuyant sur ses expériences d'entraînement régulier et celles en lien avec le laboratoire, S1 a levé le voile sur certains traits de sa personnalité. Nous verrons notamment comment S1 a précisé la raison d'être du côté introverti de sa personnalité, ce qui l'amena à se percevoir comme un bon ambassadeur du taekwon-do.

S1 nous a aussi fait comprendre comment l'exploration des différentes thématiques l'a fait réfléchir sur la manière d'envisager la pratique des *formes*, en plus de donner son opinion sur ses valeurs morales. Nous avons donc été à même de comprendre comment cette étude collective sous l'aspect des phénomènes de la perception lui a confirmé l'importance de l'expression individuelle dans la pratique des *formes*. Nous verrons finalement comment son cheminement l'a amené à consolider sa vision de l'autodéfense et à saisir, par l'entremise de l'incarnation de ses mouvements, la profondeur des valeurs que prennent à ses yeux la « loyauté » et le « respect ».

⁸⁸ Afin de mieux suivre les propos de nos collaborateurs, vous trouverez à l'Annexe J, page 46 du *Guide de travail réflexif sur les formes*, tous les détails relatifs à la *forme Hwa-Rang*.

1. À propos du contexte général du laboratoire

S1 considère que le laboratoire a été une bonne expérience et qu'il a permis aux participants d'apprendre à mieux se connaître. Contrairement au cadre des cours de taekwon-do réguliers, sa perception de l'encadrement des exercices permettait un partage collectif de ce que ressentaient les participants. S1 affirme qu'habituellement ce type de discussion avec ses collègues n'a pas lieu lors des entraînements réguliers. S1 constate le côté bénéfique du laboratoire. Relativement à son expérience perceptive vécue durant cet événement, il pense avoir dévoilé à ses collègues une partie de sa personnalité qui leur était inconnue. Du moins, c'est ce qu'il espère. D'un autre côté, il confirme que ces derniers lui ont révélé une partie d'eux-mêmes qui ne connaissait pas. Le cadre de ce laboratoire lui a donc permis d'en connaître davantage sur ses collègues, par la manière dont ils ont réagi. S1 cite en exemple deux de ses collègues. Il considère que S2 est une personne extravertie, suite à l'expression de ses mouvements au cours de l'exécution de ses *formes*. Contrairement à ce à quoi S1 s'attendait, il a perçu l'attitude de son collègue comme étant plutôt introvertie au cours de sa prestation. S1 estime la seconde personne pour la précision de ses détails techniques. À la suite des discussions abordées durant le laboratoire, S1 s'est aperçu que, de façon générale, ce collègue avait de la difficulté à sortir du schéma technique et à s'exprimer autrement à travers l'expérimentation des *formes*.

S1 croit avoir dévoilé à ses collègues qu'il était introverti. Le fait d'en avoir parlé lors du laboratoire lui a permis d'en prendre davantage conscience et de se motiver à travailler sur ce point. Il aurait aimé être un peu plus extraverti afin de s'exprimer plus dans l'exécution de sa *forme*. Il a eu l'impression de ne pas suffisamment dégager d'expression dans ses mouvements. Lorsqu'il se penche sur ses expériences, S1 observe qu'il garde tout à l'intérieur. Il affirme que s'extérioriser dans l'expression de sa technique exige beaucoup de travail et il constate qu'il se sent mal lorsqu'il doit effectuer une prestation devant un public. Le fait de se sentir observé lui fait perdre ses moyens et il se referme sur lui-même. S1 affirme que ce phénomène est présent dans plusieurs sphères de sa vie. Il avait déjà conscience de ce problème avant même la tenue de ce laboratoire et il a eu l'opportunité de s'observer à plusieurs reprises sur vidéo. Ce qu'il percevait est ce côté introverti de lui-même dans l'expression des mouvements de ses *formes*. En dépit de ses efforts, S1 a toujours

l'impression qu'il a une carapace et qu'il n'arrive pas à s'en sortir. Toutefois, par rapport à cet aspect introverti de sa personnalité, il ne sent pas de jugement de la part de ses collègues. S1 pense que ces derniers s'attendent à ce qu'il exécute sa *forme* normalement et que certains points ressortent. Toutefois, il ne perçoit pas de mauvaises critiques à son égard de leur part. Si S1 n'a pas d'appréhension face au regard de ses pairs, une provient du regard qu'il porte sur lui-même. Il se met de la pression pour bien faire les choses. Cependant, la perception de la pression qu'il s'impose l'amène à se renfermer. Elle est tellement grande à ses yeux qu'il n'arrive pas à s'en sortir. Lorsque S1 effectue sa *forme*, habituellement la pression ne vient pas de ses collègues, mais plutôt du regard qu'il porte sur lui-même. La perception qu'il a de sa prestation est une entrave dans sa manière de réaliser ses *formes* en général. S1 aimerait bien réussir à exprimer son savoir-faire « technique », mais il s'en veut s'il en est incapable. Toutefois, il nous assure que le laboratoire lui a permis de travailler cet aspect.

Dans l'expérience de l'exécution de sa *forme*, S1 a eu de la difficulté à ressentir ses mouvements. Il était surtout dans ses pensées qui l'empêchaient de bien exécuter sa *forme* parce qu'il se mettait de la pression pour bien l'accomplir. Cette pression lui a notamment fait oublier certaines séquences de sa *forme*. S1 a été perturbé par cette incapacité d'exécuter sa *forme* adéquatement. Cette pression vient du fait qu'il est l'un des premiers élèves de son instructeur. Pour lui témoigner sa gratitude, S1 voulait lui montrer qu'il avait bien compris sa matière en effectuant sa *forme* comme il se doit. Il sait qu'il est un bon ambassadeur moral et un très bon exemple pour son groupe. En dépit de ses qualités morales et de ses aptitudes à enseigner les *formes* à d'autres pairs, il éprouve toujours de la difficulté à montrer techniquement et physiquement les *formes* en soi. Ce constat lui fait perdre confiance en ses moyens et cette situation l'affecte profondément. Pour S1, l'ambassadeur idéal devrait posséder autant de qualités morales qu'une prestance technique, sans pour autant être un athlète extraordinaire. Il part du principe que dans les échanges entre individus durant l'entraînement, certains sont touchés par des mots et d'autres par des gestes. Certains vont être marqués par des performances techniques, d'autres davantage par des réflexions qui surviennent dans les échanges au cours de l'entraînement. Selon S1, ces « gestes-clés » et ces « mots-clés » sont touchants et se gravent dans la mémoire des gens. C'est pour cette raison qu'un bon ambassadeur doit posséder des qualités morales et physiques pour rejoindre tout le

monde dans la discipline du taekwon-do. S1 se sent à l'aise pour ce qui est de l'expression de ses idées. Il estime qu'il arrive à bien se faire comprendre de ses pairs. S'appuyant sur les remarques de ses collègues d'entraînement, il n'éprouve pas de difficulté à transmettre sa vision du taekwon-do. Cependant, il aimerait avoir autant de facilité dans l'expression de sa technique.

Relativement aux échanges vécus sur les phénomènes de la perception durant le laboratoire, S1 affirme qu'il s'est senti à l'aise et que le courant a très bien passé entre tous les collaborateurs. Il a eu quelques doutes initialement quant aux échanges lors du laboratoire. Connaissant ses collègues, S1 appréhendait que certains d'entre eux ne soient pas réceptifs. Il croyait que certains se refermeraient face à des critiques sur leur prestation et que ceux-ci. S1 considère toutefois que le contexte du laboratoire a favorisé l'ouverture et la collaboration de tous. Quant aux échanges durant le laboratoire, S1 remarque une certaine ressemblance entre lui et ses collègues. Il constate que, tout comme dans sa prestation, ses collègues avaient des forces et des faiblesses. Que ce soit sur le plan technique ou théorique, S1 s'est rendu compte que chacun éprouvait des difficultés. En ce qui a trait aux commentaires provenant de ses collègues, S1 n'a éprouvé aucune appréhension. Il mentionne qu'il avait déjà expérimenté un travail semblable en compagnie de ses collègues. Dans cette perspective, le contexte du laboratoire ne faisait pas exception à la règle et S1 a l'habitude des critiques.

2. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux composantes techniques de la forme

Pour ce qui est de ses connaissances techniques, S1 constate que la *forme Hwa-Rang* nécessite une bonne condition physique, particulièrement pour ce qui est des membres supérieurs. Il aime bien cette forme. Pour lui, les sentiments éprouvés concordent avec les valeurs en lien avec l'interprétation de l'histoire de cette *forme*, qui, pour lui, exprime le courage et la volonté. S1 rapporte qu'il a eu une expérience particulière avec la *forme Hwa-Rang*. Lors de son examen de ceinture noire, son instructeur lui a demandé d'effectuer cette *forme* à quatre reprises et ce, en le positionnant dans des orientations différentes par rapport aux murs de la salle d'entraînement. Ce fut éprouvant en raison de la perte de ses points de repère habituels dans le gymnase. Même s'il affirme posséder le physique pour bien

accomplir cette *forme*, depuis son examen, il considère que *Hwa-Rang* est sa « bête noire », une *forme* à se réapproprier. Quant au contenu des détails techniques en lien avec le *Guide réflexif sur les formes*, rien n'a particulièrement retenu son attention, car il connaît bien le contenu.

Lors de l'exploration collective, S1 a mentionné qu'il n'avait rien remarqué de particulier dans l'exécution des *formes* de ses collègues. Il a eu l'impression que leurs prestations ont été effectuées comme à l'habitude. Ce qui a toutefois retenu son attention ont été leurs commentaires. Ils ont rapporté que les mouvements de sa *forme* étaient trop tendus. S1 soupçonne que cette tension était occasionnée par le fait de présenter la *forme* devant ses collègues, ce qui lui a mis une pression supplémentaire. Forcément, cette pression a occasionné des tensions et a joué sur la fluidité de sa prestation. Ce commentaire était un élément connu, puisque ses collègues le lui avaient déjà mentionné à quelques reprises auparavant. Il affirme qu'il savait également comment régler ce problème. S1 savait qu'il devait décontracter son corps dans l'intervalle de l'exécution de ses mouvements. Même s'il réussissait à l'occasion, il éprouvait pourtant beaucoup de difficulté à passer à l'acte lors de sa pratique. Pour lui, c'est encore une question de pratique. Afin de régler son problème de tension dans l'exécution des mouvements de sa *forme*, le travail, selon lui, réside dans la respiration. Prendre le temps de respirer l'amène à bien faire les choses. Pour S1, la tension le pousse à se précipiter et à passer à un autre mouvement. Tant qu'il est dans la précipitation, il vit une certaine tension. Le fait de prendre son temps, de bien respirer dans l'action, l'amène à réaliser plus facilement ce qu'il peut faire. De cette manière, il a plus de temps pour réfléchir et peut être plus fluide dans ses mouvements. Il fait également des gains par rapport à la mémorisation et à la finition de ses mouvements techniques.

L'échange collectif lui a confirmé la manière dont il perçoit la pratique des *formes* dans la thématique de la technique. S1 s'est aperçu que les *formes* sont pratiquées selon les normes de la compétition. Lorsqu'il les pratique dans un tel contexte, il cherche trop à se conformer au standard. Il a compris que les *formes* doivent être travaillées d'un point de vue personnel, en accord avec lui et non pas avec l'esprit de compétition. S1 affirme qu'un certain standard doit être respecté, mais qu'il faut aussi respecter tous les aspects particuliers qui appartiennent à l'individu. C'est en tenant compte de ces aspects particuliers des individus

qu'il a pu percevoir son progrès dans la pratique des *formes*. Et ce n'est que dans la mesure de cette exploration que, par la suite, il pourra mieux s'ajuster au standard.

3. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux stratégies de combat de la *forme*

La composition du scénario d'autodéfense n'a pas été évidente pour S1. Il s'est interrogé sur la manière dont les opposants imaginaires pourraient réagir par rapport à la logique des stratégies de combat inscrites dans la chorégraphie. En raison du nombre d'agresseurs potentiels, il doute également de la faisabilité de tels enchaînements dans un contexte d'autodéfense réaliste. S1 se rend compte qu'il est difficile de choisir le nombre d'opposants potentiels par rapport à l'application des enchaînements techniques de la *forme*. Il est persuadé de l'efficacité des techniques, mais il conserve une certaine réserve quant à leur application dans la chorégraphie. Son argumentation repose sur le fait que les opposants sont en mouvement et que, *de facto*, l'exécution de la *forme* s'effectue de façon semi-statique. En outre, il n'est pas aussi évident de les atteindre concrètement dans l'action. S1 affirme que s'il pouvait se rapprocher de la réalité de l'application des techniques lors de cette pratique chorégraphiée, il pourrait éventuellement mieux voir les choses. Sa vision serait plus éclairée quant à la portée de ses coups et à la manière dont ses opposants réagiraient. Il pourrait donc constater l'efficacité de ses techniques. Le fait de ne pas connaître l'effet réel de l'application des techniques et le nombre d'opposants l'amène à se remettre en question. Il présente d'autres arguments et poursuit avec l'exemple d'une séquence de deux mouvements dont il a été témoin au cours des échanges. S1 souligne que par rapport à l'application des stratégies de combat suggérées dans le cadre de la *forme*, un opposant a la possibilité de réagir de différentes manières dans la réalité. Selon lui, cette perspective amènerait beaucoup d'autres options quant à la façon de voir la situation d'autodéfense dans l'exécution des mouvements de la *forme*. Il reconnaît toutefois que l'exploration d'une *forme* dans ce type d'exercice nécessite beaucoup plus de temps pour en arriver à une réflexion plus approfondie. Toutefois pour le laps de temps consacré à cet exercice, celle-ci lui a permis d'arriver à ce genre de réflexion.

Lors de l'étape de la simulation de la *forme Hwa-Rang* dans le contexte d'une situation d'autodéfense, S1 a exploité cet exercice dans le rôle d'un combattant en situation de guerre qui devait s'en sortir à tout prix. Dans cet exercice, S1 a tenté de se visualiser contre plusieurs opposants. Ce contexte l'a amené à distinguer la pratique technique de cette *forme* et la façon d'utiliser les mouvements dans une simulation d'autodéfense. Comparativement à la pratique des *formes* sous son aspect technique, S1 affirme qu'il faut éviter que les mouvements soient exécutés de façon semi-statique. Le fait d'avoir plusieurs adversaires potentiels oblige la personne qui exécute la *forme* à être toujours mobile. En se servant de l'exemple de S2, il conçoit qu'il est possible d'avoir des moments de pause dans l'action en autodéfense. Contrairement à S2, il est toutefois persuadé qu'il est impossible d'avoir des pauses s'il y a plus de deux adversaires. Ce contexte l'amène à être à l'affût et réactif. Pour S1, l'exploration de la *forme Hwa-Rang* a été vécue sous la perspective d'un guerrier à l'affût de toute agression potentielle et qui est dans l'obligation de ne rien laisser passer. Dans ce contexte de simulation d'autodéfense, il a été habité par le sentiment d'avoir à régler le problème rapidement et efficacement. Un contexte d'autodéfense est synonyme de situation indésirable à travers laquelle le défenseur subit l'agression volontaire de ses opposants. Ce type de situation exige nécessairement que le défenseur s'en sorte à tout prix. C'est dans la représentation de ce contexte que S1 a vécu la *forme*. Faisant le lien avec les principes du taekwon-do qui prônent l'acte défensif plutôt qu'offensif, S1 estime qu'il est important d'être à l'affût des agressions. Cette attitude permet de devancer l'offensive potentielle de ses adversaires, sinon il est difficile de se sortir d'une telle situation. Afin de se départir efficacement de ses opposants, il faut les surprendre avant même que ces derniers tentent de le surprendre.

Ce qui a marqué S1, durant les échanges a été l'impression laissée par un autre collègue. S'inspirant de ses propres impressions durant son expérimentation personnelle, il part du fait qu'il faut être à l'affût de ce qui se passe dans l'environnement lorsqu'il y a plusieurs adversaires. S1 a eu l'impression que le mouvement de tête de son collègue était décalé par rapport à ses déplacements. Ce dernier lui a mentionné qu'il optait pour une vision périphérique afin d'observer le déplacement de ses adversaires durant l'exécution de sa *forme*. Dans l'interprétation de S1, une vision périphérique ne permet pas de voir ce que fera

l'adversaire. Ce type de vision permet d'identifier qu'il y a quelqu'un qui arrive, mais ne permet pas vraiment de voir précisément son action. Dans l'ignorance des intentions d'opposants potentiels, il faut être à l'affût et regarder directement ce qui se passe.

Durant les échanges, un troisième collègue a retenu l'attention de S1. Ce qui l'a interpellé a été le côté hargneux que ce collègue dégageait durant sa prestation. Il interprète son attitude comme celle d'une personne brutale, mais ne croit pas que lui aurait ce genre d'attitude dans une situation d'agression. S'appuyant sur les paroles d'une personne d'un certain âge qu'il a connue, S1 mentionne qu'il est difficile de connaître la réaction précise d'une personne face à de tels actes. La prise de position d'un individu dans l'action dépendrait de son « composé chimique intérieur ». Celui-ci le ferait réagir différemment selon les circonstances. S1 constate que son collègue opérerait possiblement pour une attitude brutale en situation d'autodéfense. Sachant bien que ce dernier a affirmé avoir déjà été agressé, S1 ne sait pas s'il réagirait de la sorte dans la réalité. Comparativement à son collègue, l'expérimentation de sa *forme* dans le contexte d'autodéfense ne l'a pas amené à ressentir ce sentiment d'agressivité.

En ce qui a trait à sa prestation devant ses collègues, un seul commentaire l'a marqué celui de S2, qui dit avoir l'impression que S1 était pressé d'en finir avec ses adversaires. Ce que S1 cherchait à dégager n'était pas de travailler rapidement, mais plutôt de travailler efficacement. Durant sa prestation, S1 rappelle qu'il se percevait aux prises contre plusieurs adversaires tout en vivant un sentiment d'urgence. Pour lui, ce n'était donc pas un sentiment d'être pressé d'en finir. Le sentiment d'urgence présupposait celui d'une peur qu'il faut surmonter pour être efficace. L'impression de S2 lui a fait réaliser qu'il n'a pas été évident de vivre ce sentiment d'urgence. Ce sentiment suggère que notre vie est en jeu et qu'elle doit être conservée à tout prix. Selon S1, il faut agir de la sorte pour ne pas prendre de mauvais coups et éviter de se retrouver dans une situation où l'on ne peut plus réagir.

L'expérience collective sous la thématique de l'autodéfense ne change pas la manière dont S1 perçoit les *formes*. Il a toujours su qu'il devait être vigilant dans un environnement hostile et, notamment, lorsqu'il y a plusieurs opposants. C'est pour cette raison qu'au moment de la présentation de la *forme Hwa-Rang*, il a exécuté des mouvements symbolisant sa présence

absolue à ce qui se passait dans son environnement. Dans ce contexte expérientiel, il a donc pu consolider et renforcer ses pensées sur ses notions de vigilance.

4. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant à l'interprétation historique de la forme

Ce qui a retenu l'attention de S1 est, entre autres, le caractère non brutal des guerriers *Hwa-Rang* qui étaient des guerriers possédant une certaine humanité et un très grand sens moral. S1 observe que ce sens moral est par ailleurs inscrit dans les valeurs véhiculées en taekwondo. À la lecture de l'histoire des *Hwa-Rang*, il remarque que ces guerriers avaient également un sens accru de la loyauté et du respect. Selon sa perspective, les guerriers *Hwa-Rang* étaient des êtres dévoués à leur école et à leurs maîtres, tout comme les adeptes de taekwondo. S1 pense qu'à cette époque, les guerriers *Hwa-Rang* étaient des personnes qui éprouvaient beaucoup de fierté. Lors de l'exploration de la forme *Hwa-Rang*, S1 a tenté d'incarner l'aspect de la loyauté. Il lui semblait qu'en dégageant plus de puissance dans ses mouvements, il réussirait à exprimer ce concept. Il n'a pas eu de difficulté à incarner le rôle d'un guerrier et à exprimer ce qu'il désirait faire ressortir. Ce qu'il a ressenti par l'entremise de ses mouvements correspondait à ce qu'il voulut manifester.

Durant sa prestation lors de l'exploration collective, S1 a tellement bien incarné le personnage du guerrier qu'il n'a pas plus senti la présence de ses collègues. Il a vécu cette thématique aussi intensément que la précédente. Il se percevait réellement dans le rôle d'un guerrier qui se préparait à défendre sa patrie. Lorsque sa prestation fut terminée, S1 a perçu, à travers les yeux de ses collègues, que quelque chose était ressorti de l'expression de ses mouvements. Il a eu l'impression que ses collègues avaient été ébahis et que le message qu'il voulait transmettre était passé. Ce qui a été confirmé par l'un de ses collègues qui nomma ce qu'il ressentait en l'observant : « dignité » et « loyauté. » S1 espérait que ses collègues trouvent, dans l'expression de ses mouvements, ce qu'il voulait faire ressortir comme message. Parce qu'il s'était bien senti tout au long de l'exécution de sa forme et qu'il était heureux de constater que son message avait été saisi, il a bien reçu les commentaires de ses collègues. En tenant compte du contexte de la forme *Hwa-Rang*, le mot « dignité » a pris le sens d'une fierté mesurée. Autrement dit, avoir un respect équilibré par rapport à soi et aux

autres. S1 a pris en considération que si l'individu a un sentiment de fierté démesurée par rapport à sa personnalité, ceci risque de jouer en sa défaveur dans le regard des autres. S'il montre de l'humilité dans ses réussites, les autres l'apprécieront à sa juste valeur.

Ce que retient S1 de son expérience d'interprétation de la *forme Hwa-Rang* est que la tendance de la pratique des *formes* est tournée vers le standard technique lié aux normes prescrites en compétition. Pour arriver à exprimer quelque chose de personnel à travers une *forme*, il faut nécessairement s'éloigner des normes dictées par l'approche compétitive. Selon lui, ce qui est jugé dans ce contexte spécifique est la qualité de la précision des critères techniques, qui ne tiennent pas compte de l'expression de l'exécutant. Considérant que chaque individu dégage quelque chose de personnel, S1 avance l'hypothèse que si l'on considérait l'expression dégagee par l'entremise de l'interprétation historique d'une *forme*, cela améliorerait la manière d'apprécier la prestation des pratiquants. Pour sa part, lorsque S1 travaille avec des élèves moins gradés que lui, il leur mentionne que l'aspect de la technique pure ne l'intéresse pas. Ce qui lui importe est de voir ce qui se dégage de leur prestation. Au-delà des petits défauts techniques, il s'intéresse davantage à la dimension de l'expression que ces derniers dégagent dans l'exécution d'une *forme*.

5. À propos du retour sur l'ensemble de l'exploration collective de la perception correspondant à la *forme*

Ce que S1 retient essentiellement, c'est que cette expérience lui a permis de se distinguer techniquement par rapport aux autres. En faisant notamment allusion à la thématique des stratégies de combat, il constate que l'utilité des techniques peut varier selon la perspective de chacun. Ce qui n'empêche pas pour autant qu'une entente commune puisse se produire lors d'une concertation sur l'utilité et l'application des techniques. S1 prend en considération que chaque individu n'a pas le même vécu et la même éducation. Dans de telles conditions, il y a forcément dans les gestes de chaque individu des éléments qui ressortent. La différence entre les individus est importante pour S1. Il perçoit que la société actuelle tente d'insérer tous les individus dans une sorte de modèle social et ce cadre ne correspond pas nécessairement à la vie de tous. Dans cette perspective, afficher ses traits distinctifs nécessite également de comprendre comment sont les autres.

En ce qui a trait à la façon de percevoir la pratique des *formes*, S1 affirme que dorénavant il les regardera différemment. À la suite de ce laboratoire, plutôt que de les travailler selon le standard de la compétition, ce sera plutôt à partir de ce qui lui correspond. La thématique sur l'interprétation historique des *formes* a été importante pour lui. S'imprégner de l'interprétation historique d'un guerrier lui a beaucoup apporté. Cet exercice d'incarnation lui a permis de comprendre les personnages d'une autre époque et leur fonctionnement. C'est ce qu'il essaiera de retrouver dans sa pratique ultérieure. Comparativement à ses collègues, il fait remarquer que, dans cette expérience en laboratoire, il arrivait assez facilement à interpréter les *formes* dans l'expression de ses mouvements. Ce constat vient du fait que ce mode de fonctionnement lui correspond adéquatement dans la manière de se donner dans le processus d'interprétation. S1 entre si bien dans ce processus qu'il a l'impression d'être le personnage.

S1 affirme aussi qu'il a été habité par un sentiment de bien-être. Il s'est bien senti lorsqu'il a travaillé sur un personnage de *Hwa-Rang*, parce que l'histoire de cette forme lui parle beaucoup. Comme il l'exprimait précédemment au cours de l'entrevue, certaines personnes sont affectées par des « gestes-clés » qui déclenchent en eux une certaine compréhension des choses. Il affirme que ce sont les « mots-clés » qui produisent cet effet. Il s'en est rendu compte au cours de ses années de pratique en taekwon-do : il lui fallait des mots-clés pour déclencher des choses chez lui. En utilisant une métaphore, il explique qu'il se considère comme dans un labyrinthe avec plusieurs portes. Chaque porte a une clé dont l'instructeur possède le trousseau qui l'ouvre. Celui-ci doit à chaque fois trouver la bonne clé pour ouvrir la porte. Les clés sont donc les mots-clés qui lui permettent d'évoluer. Le mot clé qui a marqué S1 dans ce laboratoire fut celui de la « loyauté ». Personnellement, dans ses actions, il se considère comme une personne assez droite. Il essaie d'être respectueux dans ses rapports avec les gens, même si parfois il n'y a pas de retour. Pour lui, c'est une question d'éducation et, dans son cas, c'est naturel, en résonance avec sa personnalité. La loyauté est très importante, bien qu'à ce point de vue il n'y ait pas forcément toujours de retour. S1 spécifie qu'il ne s'attendait pas nécessairement à de la loyauté des gens. Mais il considère qu'il est agréable de constater cette réciprocité de la part de ses collègues. La loyauté et le respect sont de connivence. Dans le cadre du laboratoire, S1 affirme qu'il a senti cette

réciprocité. Il soutient que les personnes qui ont travaillé avec lui sont des gens très respectueux. Il souligne qu'il y a un écart de dix ans entre lui et la plupart de ses collègues. Même s'il est plus vieux, il n'a jamais entendu de critiques négatives à son égard et il affirme que ses collègues le respectent pour ce qu'il est. Il croit que son respect naturel y est pour quelque chose dans sa relation avec ses pairs. Cette réflexion l'a amené à faire le pont avec des valeurs éducatives qu'il tente de transmettre à sa fille. S'appuyant sur un exemple vestimentaire, S1 mentionne que selon le choix des vêtements portés par, s'ils sont provocants ou sobres et respectueux, elle s'attirera des ennuis ou sera respectée. En guise de conclusion, selon S1, la mesure du respect part du comportement et de ce que dégage la personne. Le reste n'est qu'une question d'influence mutuelle et de réciprocité.

6. Résumé

Tout en considérant son rapport avec ses collègues, nous pouvons observer qu'au cours de cette entrevue les moments culminants du laboratoire ont permis à S1 d'aborder diverses réflexions quant à la manière de se définir et de concevoir la pratique des *formes*. Nous avons constaté que S1 se considérait comme une personne introvertie. Cette identité est due au fait qu'il se met beaucoup de pression pour bien réussir la prestation de ses *formes* en taekwondo. Cette pression l'a, entre autres, amené à perdre ses moyens et à se renfermer. Nous avons pu observer que S1 est respecté par ses pairs et qu'il est considéré comme quelqu'un ayant de bonnes qualités morales. En dépit du fait qu'il considère avoir des progrès à faire du point de vue de ses prestations techniques, S1 estime qu'il est un bon ambassadeur pour le taekwondo.

En ce qui a trait au laboratoire, S1 s'est aperçu que les *formes* sont trop pratiquées en conformité avec le standard de compétition. Pour lui, ce laboratoire lui a permis de réaliser que les *formes* peuvent également être travaillées selon des aspects propres à chaque individu plutôt qu'uniquement dans l'esprit technique de la compétition. L'expérience de la thématique de l'autodéfense n'a pas changé sa manière d'appréhender les *formes*. Ses échanges lui ont confirmé davantage ses perceptions en matière d'autodéfense : c'est-à-dire de se tenir à l'affût et d'être présent à l'action dans le contexte d'un environnement hostile. La thématique de l'interprétation des *formes* l'a amené à incarner le rôle d'un guerrier *Hwa-*

Rang. L'une de ses découvertes durant cette thématique réside dans sa capacité d'interpréter la *forme* dans l'expression de ses mouvements. Non seulement l'imprégnation du personnage lui semble facile, mais l'approche qui consiste à d'aborder l'histoire de cette *forme* lui a apporté une manière d'assimiler de nouvelles connaissances. L'incarnation du guerrier lui a notamment permis d'entrer en contact avec les valeurs de loyauté et de respect. Cette expérience lui donne accès au sens profond que revêtent ces deux valeurs. En plus d'exprimer le sens qu'elles prennent dans ses relations avec ses pairs et dans sa vie en général, sa réflexion laisse entrevoir comment ces valeurs font partie intégrante de sa personnalité.

4.2.2 *Entrevue avec S2*

Lors de l'entrevue, S2 nous a fait principalement part des expériences qui lui ont permis d'établir des parallèles avec certaines expériences personnelles. Nous verrons comment ce collaborateur compare l'exploration des *formes* par l'entremise de la perception avec son expérience corporelle dans le cadre de la pratique de la pêche sous-marine. Ensuite, nous constaterons comment il en vient à concevoir sa représentation distinctive d'une situation d'agression. Il nous exposera par la même occasion une certaine analogie de ce qui est ressenti en situation d'agression. Dans sa manière d'interpréter la *forme Hwa-Rang*, nous découvrirons comment les concepts « d'esprit chevaleresque » et « de droiture » ont défini des valeurs chères à ses yeux, tout en délimitant ainsi une partie de son identité et de ses principes moraux.

1. À propos du contexte général du laboratoire

En ce qui a trait à l'orchestration du laboratoire, S2 trouve qu'il a été très bien construit, présentant une progression logique des thèmes abordés. Personnellement, il a remarqué que les thématiques relatives aux composantes techniques et aux stratégies de combat sont plus faciles à aborder du point de vue de la perception. Quant à la thématique de l'interprétation historique, il a eu plus de mal à s'y projeter durant sa prestation. Par rapport à l'organisation de la journée en elle-même, il a appris sur lui-même et sur ses collègues en observant leurs réactions et leurs expressions.

Pour revenir au contenu du laboratoire, S2 savait que le taekwon-do possédait une richesse culturelle, mais il n'aurait jamais pensé qu'elle était aussi subtile. À travers les trois thématiques du laboratoire, il affirme qu'il a découvert beaucoup d'autres aspects du taekwon-do. Il croyait détenir d'assez bonnes connaissances de la pratique du taekwon-do. Toutefois, le laboratoire lui a ouvert les yeux sur des dimensions insoupçonnées de la pratique de cette discipline martiale.

Du point de vue des échanges avec les autres collaborateurs, S2 s'est senti honoré de compter parmi les chercheurs de ce laboratoire. Le regard et les critiques de ses partenaires durant les échanges lui ont vraiment permis d'approfondir et d'améliorer sa pratique du taekwon-do. Selon ses dires, ayant maintenant conscience de ces nouvelles facettes d'entraînement, il essaiera dorénavant de les mettre en application dans sa pratique du taekwon-do. Par ailleurs, à son avis, cette étude rejoint la philosophie de la pratique martiale en Orient.

Dans la hiérarchie du taekwon-do, S2 était le moins gradé de son groupe. Il affirme avoir été à l'aise dans ses échanges avec ses collègues et seul celui avec un collègue provenant d'une école (*dojang*) extérieure lui occasionna un peu de difficulté, parce que son grade était beaucoup plus élevé que le sien. Toutefois, ce n'était pas en lien avec la hiérarchie. Son appréhension tenait plutôt au fait qu'il ne savait pas comment il réagirait à ses commentaires. Par rapport à ses autres pairs d'entraînement, S2 n'a éprouvé aucun problème d'expression durant le déroulement du laboratoire. Il affirme ne pas avoir eu de soucis, mis à part une petite gêne au début du laboratoire, notamment en matinée. Il a toutefois admis qu'il n'est jamais évident de passer devant ses pairs et de présenter sa *forme*, même s'il les connaissait. Il a fallu un certain temps pour que le malaise s'efface et que tout le monde s'acclimate. Le contexte du laboratoire a été quand même exceptionnel par rapport au contexte d'entraînement habituel. Même s'il éprouve de la facilité à entrer en contact avec les gens, il remarque une certaine limite de la communication. Il donne l'exemple de la *forme* qu'il avait présentée au cours de la dernière thématique. Il croyait avoir réussi à bien transmettre sa pensée dans l'expression de ses mouvements, mais ses efforts n'ont pas eu l'effet escompté. Ses collègues n'ont pas perçu ni ne ressenti quoi que ce soit. Il conclut qu'il n'était pas si évident d'entrer en communication avec ses pairs. Finalement, puisque l'obtention de son

grade de ceinture noire était très récente, il a eu l'impression de revenir au début de sa pratique à plusieurs moments de l'exploration.

2. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux composantes techniques de la forme

Puisqu'elle fait partie de celles couramment pratiquées, *Hwa-Rang* était l'une des *formes* bien connues de S2. Le fait que son instructeur soit davantage porté sur les aspects techniques dus à ses prédispositions physiques, son enseignement a fait en sorte qu'il ne s'est pas senti perdu dans cette thématique axée sur la technique. En s'appuyant sur les références du *Guide réflexif*, S2 a notamment réalisé qu'il avait appris plusieurs choses grâce à son instructeur et que ses connaissances étaient très proches de celles qu'on retrouve dans le document. Alors, lorsqu'il a eu à pratiquer la *forme* dans la première partie de la thématique, il a senti que tout s'était bien déroulé.

Lorsque S2 a exécuté sa *forme* devant ses collègues, il a voulu présenter une *forme* propre, techniquement parlant. Il n'était pas concentré sur la puissance dans l'exécution de ses gestes, mais davantage sur leur définition technique. En plus de porter attention à l'ancrage de ses pieds dans ses déplacements, le déploiement de ses mouvements a été exécuté dans le respect de la technique, du rythme et du relâchement entre les mouvements. Son souci d'exécution provenait des commentaires reçus de ses collègues avant même la tenue du laboratoire. Ceux-ci en question portaient sur son manque de définition technique et de précision dans ses gestes. S2 reconnaît que son instructeur a une certaine prestance dans l'exécution technique de sa *forme*. Tout en s'inspirant de son instructeur, il a tenté d'effectuer sa *forme* en se tenant droit et en définissant proprement ses techniques.

Plusieurs sentiments habitaient S2 lorsqu'il a effectué sa *forme*. Ses sentiments étaient partagés entre la dureté et la fermeté et ils étaient analogues à sa manière floue de se représenter l'esprit des guerriers *Hwa-Rang*. Il a tenté d'exprimer ce mélange de sentiments par le biais d'une attitude autoritaire dans sa posture, mais il n'a pas éprouvé un sentiment directeur au cours de l'exécution de sa *forme*. Par ailleurs, c'était la première fois que tous les collaborateurs effectuaient la *forme Hwa-Rang* à tour de rôle devant le groupe. Il souligne que cette prestation lui a fait vivre plus de stress que celles exécutées subséquemment. Le fait

d'être observé par le chercheur principal – en l'occurrence maître-instructeur – et de passer devant ses collègues pour la première fois, l'a amené à vouloir bien performer. Il désirait montrer à ses deux instructeurs son savoir-faire pour que ceux-ci puissent comprendre la gratitude qu'il éprouvait à leur égard. À travers sa prestation, S2 tentait d'exprimer la pensée qui lui traversait l'esprit à ce moment précis : « *Vous m'avez transmis des choses, regardez maintenant. C'est grâce à vous si je suis rendu là. Je ne suis pas seul* ». De plus, se voyant entouré de collègues qui contribuaient à son évolution, il a éprouvé un sentiment de fraternité et de fierté à faire partie de ce groupe. Tout en considérant le chemin qu'il restait à parcourir, S2 s'est senti très stimulé par les échanges qu'il entretenait avec ses collègues durant le laboratoire.

À la suite de sa prestation, S2 retient des commentaires de ses collègues que ses mouvements techniques n'étaient pas assez définis. Pourtant il pensait avoir porté une attention particulière sur ce point. Mais selon les dires de ses collègues, il n'y était pas encore à cent pourcent. En raison de la hauteur de ses coups de poing et de l'alignement de ses bras par rapport à sa poitrine, ses collègues lui firent remarquer encore son manque de précision. Lors de la reprise du travail individuel, il a tenté de ne pas penser uniquement aux détails transmis par ses collègues à l'étape précédente. Prenant exemple de son coup de poing, il imaginait la hauteur d'une planche devant lui afin d'être certain que son poing soit placé à la bonne hauteur et bien aligné par rapport à sa poitrine. Quant à ses positions, S2 se rappelait qu'un de ses collègues lui avait mentionné qu'elles n'étaient pas assez larges et des petits déséquilibres durant l'exécution de sa *forme*. Par le fait même, au cours de sa pratique individuelle, il a porté son attention sur la définition technique de ses positions. En se centrant sur ses positions, il s'est rendu compte que ses mouvements avaient plus de sens. Le haut et le bas du corps étaient plus harmonisés lors de l'exécution de ses mouvements. Cette constatation a eu pour effet de l'amener à une connaissance plus approfondie de l'utilité de chacune des techniques. Le dernier point qui l'a frappé dans sa pratique a été celui de l'ancrage de ses pieds au sol lors de ses déplacements. S2 s'est aperçu que si ses pieds n'étaient pas bien ancrés au sol, il perdait l'équilibre. Le fait d'élargir ses positions et de bien ancrer ses pieds au sol lui a permis d'être plus présent dans l'exécution de ses mouvements.

De cette première thématique, S2 retient l'importance de la concentration dans la pratique des *formes*. En faisant un parallèle avec une autre discipline qu'il pratique, la chasse sous-marine, S2 affirme qu'on ne peut pas effectuer de bonnes performances si l'on n'arrive pas à se concentrer. Dès qu'il a réussi à se concentrer lors de l'exécution de sa *forme*, il s'est senti plus à l'aise. Tout s'est déroulé comme une mécanique mieux huilée. Afin d'établir un parallèle entre le taekwon-do et la chasse sous-marine, S2 raconte qu'il fut initié à la chasse sous-marine par un des membres de l'équipe de France qui était ingénieur. Il estime que c'est un être rationnel, tout comme son instructeur de taekwon-do. S2 considère également la chasse sous-marine comme un art qui prend en compte le respect de la nature. Pour revenir au thème de la concentration, il explique que c'est en contact avec son expérience de la chasse sous-marine qu'il a pris conscience d'une distinction considérable entre le corps et la pensée. Lorsqu'on est sous l'eau en chasse, il faut laisser le corps parler. Dès que l'on pense trop, il y a beaucoup trop de données qui viennent embrouiller les actions à entreprendre. Du même coup, les performances sont amoindries. D'où l'importance, selon S2, de se concentrer avant de chasser. Quant à la pratique des *formes*, la concentration permet d'épurer les idées qui peuvent venir perturber la prestation. Elle permet alors de porter l'accent exclusivement sur ce qui doit être fait.

3. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux stratégies de combat de la *forme*

Selon S2, l'expérience d'échange sur la création du modèle d'autodéfense liée à la *forme Hwa-Rang* a été une expérience très enrichissante. Il croit que ce type d'exercice n'est pas assez pratiqué dans les cours de taekwon-do en temps habituel. Il nous confie qu'il a déjà vécu une expérience d'agression, expérience qui l'amena à voir qu'il est impératif de se protéger lorsque survient une agression. Si la pratique des *formes* se faisait dans l'esprit de l'autodéfense comme dans le cadre du laboratoire, S2 croit que les techniques sortiraient de façon plus naturelle dans le contexte d'une agression réelle. Il avoue avoir eu très peur lors de son agression, ils étaient trois contre lui. Il pense que la peur et l'adrénaline lui ont donné la volonté de se protéger. S2 affirme également que son apprentissage en salle lui a servi lors de l'agression. Il a réussi à se protéger tant bien que mal des coups portés par ses agresseurs.

Lorsque S2 a observé sur le web l'un des membres de l'équipe de démonstration coréenne exécuter une *forme* contre plusieurs opposants, il s'est rendu compte de l'utilité et de l'efficacité des mouvements. Selon son hypothèse, si l'enseignement des *formes* s'effectuait ainsi, il croit que ce serait déjà plus dangereux pour les agresseurs dans la réalité. Il a trouvé que l'apprentissage des *formes* sous la perspective de la thématique des stratégies de combat correspond davantage à l'essence de la pratique de l'art martial. Décortiquer une *forme* sous différents angles peut amener les pratiquants à découvrir des ressources de protection quasi-inimaginables. De plus, il réalise qu'il faut plusieurs années de travail avant de saisir toutes les subtilités d'une *forme*. C'est un apprentissage qui rejoint une dimension différente de celle de la technique.

Relativement au sentiment qui l'a habité durant son exploration, S2 nous explique que c'était comme s'il avait pris un « papier-buvard » imprégné des sensations vécues durant son agression et qu'il s'en était servi pour les transposer dans la prestation de sa *forme*. À la suite de son expérimentation, sa réflexion l'a amené à décrire ses pensées comme étant à la fois réfléchies et instinctives. Ses pensées dominantes étaient en lien avec la préservation de son intégrité physique. Il s'est imaginé dans une situation contre plusieurs adversaires, tel qu'il l'avait vécu. Durant l'expérimentation, S2 s'est dit qu'il était seul et que s'il prenait un coup, il serait là, il irait jusqu'au bout. Il affirme que l'exploration de la *forme Hwa-Rang* l'a amené à se replonger dans le contexte de son agression et à ressentir un nœud dans l'estomac. Il a également éprouvé un sentiment d'entre-deux. S2 précise qu'il avait à la fois envie d'être efficace et pas trop violent. Alors, il a opté pour une attitude où rien ne pouvait le perturber, pas même la douleur ou le stress. Il est donc arrivé à se remettre dans un état d'esprit où il devait se répéter qu'il était dans ce contexte d'autodéfense et qu'un coup devait suffire. S2 spécifie qu'il n'avait jamais exploré la *forme Hwa-Rang* sous cette dimension. Lorsqu'il a présenté cette *forme* lors de l'examen pour l'obtention de sa ceinture noire, S2 s'est donné à fond dans sa prestation. Toutefois, il avoue que sa performance n'avait rien à voir avec le contexte expérimenté dans cette thématique car il n'était pas dans la peau d'un individu qui défendait son intégrité physique.

Pour revenir à la sensation du nœud dans l'estomac éprouvé lors de l'agression, S2 l'a qualifiée comme une torsion, une tension, un genre de noyau ressenti à l'intérieur. Il affirme

qu'il a éprouvé cette sensation dans d'autres événements de sa vie. Il nous confie que, notamment, il avait repris ses études il y a trois ans afin d'obtenir l'emploi qu'il occupe actuellement. Lorsqu'il a effectué ses examens pour l'obtention de son diplôme, il a éprouvé la même sensation. Ce noyau dans l'estomac est lié à l'importance des enjeux que représente la situation à laquelle il devait faire face. Son diplôme lui a permis d'obtenir son emploi et de concrétiser son projet familial avec sa compagne. Alors, le nœud apparu durant l'expérimentation de la *forme* au cours du laboratoire, tout comme le contexte de son agression, semblait manifestement rejoindre une sensation du même ordre. Il estime toutefois que cette sensation fut plus intense en situation d'autodéfense. S2 pense que cette sensation est ce qu'il y a possiblement de plus humain et qu'il n'y a rien de rationnel dans cette expérience. Selon lui, c'est le corps qui exprime qu'il y a quelque chose à relâcher. C'est comme une sorte d'énergie qu'il n'arrive pas encore à définir précisément.

À la suite de la présentation de sa *forme* devant ses collègues, S2 fut troublé par les impressions qu'ils lui ont exprimées. Celles-ci remettaient en question les différences de rythme qui sont apparues au cours de l'exécution de sa *forme* et la contraction musculaire de ses mouvements. En réaction aux observations de ses pairs et conformément à l'attitude qu'il a tenté de dégager, il a trouvé logique de ne pas avoir à se déplacer au même rythme tout au long de la *forme*. Selon ses intentions et ses convictions, le rythme dépendait des enchaînements de mouvements qui y étaient inscrits. S2 a ressenti qu'il y avait des séquences techniques où l'action était fort palpable. D'autres séquences nécessitaient une pause avant de repartir dans l'action. Selon lui, cette différence de rythme dans la *forme* avait réellement interpellé ses collègues. En ce qui le concerne l'action produite lors d'une situation d'agression, elle ne se déroule jamais à un rythme constant. Il raconte qu'il a grandi dans un quartier où les tensions entre jeunes étaient assez fréquentes. Il a eu de petites escarmouches lorsqu'il était tout jeune, mais jamais de bagarres sérieuses. Il ne s'est jamais battu à l'adolescence non plus, car il ne désirait pas avoir d'ennuis avec son père qui lui faisait peur. Cependant, S2 a été témoin de plusieurs bagarres durant cette période. Il lui arrivait même d'intervenir auprès de ses collègues pour les arrêter et les séparer. Selon son expérience, il affirme que des agressions ne se déroulent jamais comme dans une *forme*. Le rythme dans une vraie bagarre n'est jamais aussi régulier et les déplacements ne sont jamais aussi

linéaires. L'action se déroule très vite. Il faut être attentif à tout ce qui se passe et réagir spontanément. S2 ne prétend pas détenir la vérité, mais il pense que les quelques expériences auxquelles il fut confronté sont assez révélatrices sur la manière de comprendre ce qu'est une agression. De toute évidence, S2 n'espère pas revivre de telles situations. Mais s'il se retrouvait dans des expériences similaires, il pense que peut-être elles seraient totalement différentes. Puisque chaque expérience est unique, S2 affirme que cela pourrait même modifier sa manière de conceptualiser l'exécution de sa *forme*.

Lors de son retour en pratique individuelle, S2 avoue s'être remis en question quant à la validité de ses propos et la manière de présenter sa prestation. Cependant, il s'est aperçu que les changements de rythme s'opéraient en fonction de la diversité des enchaînements techniques inscrits dans la *forme*. Cette constatation a renforcé ses convictions initiales à l'égard de la pratique de sa *forme*. Les propos de ses collègues l'ont interpellé. Cependant, en raison de son expérience, il ne se voyait pas exécuter *Hwa-Rang* autrement. Il a bien ressenti les mouvements durant sa pratique. Il pense également que le sens apporté à l'exécution de sa *forme* a été juste.

S2 retient trois points de cette seconde thématique. En ce qui a trait au premier point, les changements de rythme s'opèrent suivant la diversité des enchaînements techniques inscrits dans la *forme*. Ces changements varient également selon le nombre d'adversaires choisis et leur positionnement dans l'interprétation de la chorégraphie. Quant au second point, il considère qu'au détriment d'une belle définition technique, la contraction musculaire permet de prendre les coups sans trop en sentir l'effet. Finalement, durant l'expérimentation de la *forme* sous la perspective des stratégies de combat, les pensées sont principalement centrées sur la visualisation de l'utilisation de l'arme corporelle aux points vulnérables des opposants.

4. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant à l'interprétation historique de la *forme*

En dépit de toute sa bonne volonté, la thématique de l'interprétation historique de la *forme Hwa-Rang* fut celle où S2 a éprouvé le plus de difficulté à saisir le sens exploratoire. Cette thématique lui a semblé plus abstraite. Il a réussi tant bien que mal à s'imprégner d'un certain sens moral lié à cette *forme*. En ce qui a trait aux détails inscrits dans le *Guide réflexif* sur les

formes, l'histoire des *Hwa-Rang* l'a ramené à une représentation de « l'esprit chevaleresque » et du « code d'honneur ». Comparativement à la *forme Joong-Gun*, où les positions lui semblaient plus contenues, celles de la *forme Hwa-Rang* lui sont apparues plus martiales. C'est une *forme* qu'il qualifie de guerrière. Puisque *Hwa-Rang* représente à ses yeux plusieurs principes à la fois, il lui a été très difficile de synthétiser tous les sentiments qui s'y rattachaient lors de son exécution. Dans son esprit, S2 ne parvenait pas à épurer les principes « d'éthique », de « discipline » et « d'esprit chevaleresque » qu'il rattachait à la *forme Hwa-Rang* afin d'y éprouver exclusivement une sensation conductrice. S'inspirant notamment de l'esprit chevaleresque, il s'est aperçu que ce terme était trop vaste, le renvoyant au *monde* de son enfance. Dans l'ensemble, l'esprit chevaleresque représente à ses yeux le chevalier bien éduqué qui possède de bons principes et qui aime servir les gens. Dans l'expérimentation de sa *forme*, S2 a essayé de s'imprégner de la représentation des chevaliers français du Moyen-Âge. Pourtant, il nous a confié qu'il était un passionné des samurais. Toutefois, son choix s'est arrêté sur l'identité des chevaliers français. Il s'est questionné à savoir s'il n'avait pas été préférable de transposer l'esprit chevaleresque en incarnant le rôle d'un *samourai*, mais il a avoué qu'il s'était perdu dans ce processus.

Lorsque S2 a présenté sa *forme* devant ses collègues, il s'est donné comme devoir de bien incarner les valeurs promues par un guerrier *Hwa-Rang*. Pour dégager un sentiment de fierté dans ses déplacements, il a opté pour une posture bien droite avec la tête inclinée, de façon à placer le menton un peu vers le bas. Cette posture avait pour but de symboliser la bonne tenue et la bienséance. À la différence de la thématique précédente, il a tenté de ne pas montrer d'expression dans ses yeux ni dans son visage. Selon sa définition de l'esprit chevaleresque, un chevalier doit rester assez stoïque. Dans cette perspective, sa conception d'un chevalier se résume à un personnage impartial. Malgré tous les efforts placés dans sa prestation pour représenter l'esprit chevaleresque, aucun de ses collègues n'a perçu exactement ce qu'il tentait d'exprimer.

Toujours à cette étape, ce qui a retenu l'attention de S2 a été la prestation d'un de ses collègues, S1. En observant sa prestation, il a ressenti ce qu'il nommait la « droiture ». Il nous indique que cette qualification remonte à des événements antérieurs de sa vie où son père lui disait toujours de se tenir droit. Pour S2, la droiture est synonyme de « dignité ».

Notamment dans le cas de la prestation de son collègue, la droiture peut être associée à une posture noble. En soulignant par exemple le premier mouvement de la prestation de S1, il a perçu à ce moment précis que celui-ci dégageait de la droiture dans l'expression de sa technique. S2 avoue qu'il aurait aimé vivre sa *forme* et s'exprimer de la même façon que son collègue. Il a associé le mot « droiture » à la prestation de son collègue parce que ce dernier paraissait digne dans l'expression des mouvements de sa *forme*.

S2 établit une relation entre la droiture et l'esprit chevaleresque. Dans sa définition, l'esprit chevaleresque englobe la droiture, le code d'honneur et le respect les gens. Il associe également ces valeurs aux vertus prônées dans le monde militaire ancestral, incluant celui dont est issu taekwon-do. Tout en établissant un parallèle avec l'éducation qu'il a reçue, la droiture est synonyme de respect envers ses amis, sa famille, notamment ses parents, peu importe l'histoire familiale. À cet effet, il nous raconte qu'il a vécu des périodes particulièrement difficiles avec son père. À travers l'évolution du temps, il se rend compte que tout le monde change. Par rapport à ses situations conflictuelles en lien avec son passé, il retient de l'expérience de cette thématique que la droiture est aussi cette manière de savoir pardonner et d'aller de l'avant. C'est en quelque sorte un code de respect, d'honneur de la vie. S2 nous confie que c'est en raison d'une adolescence et d'un parcours jusqu'à ce jour assez difficiles qu'il en est venu à cette définition de la droiture. Ses pensées sont en réaction à des comportements qu'il avait pu observer dans son entourage lorsqu'il était plus jeune. Il ajoute finalement que la droiture est aussi dans l'attitude de dire la vérité, de ne pas voler, d'être fidèle à ses amis et de s'en tenir à des principes.

5. À propos du retour sur l'ensemble de l'exploration collective de la perception correspondant à la *forme*

S2 nous confie qu'il a pris conscience d'une variété de façons de pratiquer les *formes* et que cette variété pouvait inclure la projection d'un état d'esprit tout aussi bien que celle d'un état d'être dans l'expression physique des mouvements. Il retient également que les *formes* incarnent vraiment toutes les valeurs inscrites dans le taekwon-do.

S2 se considère chanceux d'avoir pu bénéficier de l'opportunité de participer au laboratoire. Au-delà des objectifs de cette recherche, il estime que cette expérience fut une occasion

d'introspection intéressante. Il constate que, peu importe leur niveau d'expérience, ses collègues tout autant que lui ne réussissaient pas toujours à faire ressortir ce qu'ils vivaient dans l'expression de leurs mouvements. Il pense que le fait d'avoir plus d'expérience en taekwon-do leur permettrait d'avoir accès à ce travail intérieur pour s'exprimer davantage. Il réalise qu'en dépit du temps d'entraînement, ces derniers ne sont pas arrivés aujourd'hui à creuser cette facette du taekwon-do. Faisant un parallèle entre la pratique de la *forme* telle que vécue dans le cadre des thématiques et une expérience en combat vécue récemment, S2 affirme avoir beaucoup plus appris sur le taekwon-do lors du laboratoire que dans le contexte de la compétition. Auparavant, ses préjugés l'avaient amené à penser le contraire. Lorsqu'il était au rang des ceintures de couleur, ses motivations l'amenaient à vouloir participer aux compétitions, autant dans l'épreuve des combats que dans celle des *formes*. Cependant, son expérience laboratoire l'amène maintenant à reconsidérer le choix de l'orientation de sa pratique martiale.

S2 nous confie que l'un de ses meilleurs amis pratique et enseigne le wing chun, un art martial chinois. Il affirme que son ami a vraiment le sens martial. Le laboratoire tombait au bon moment pour lui, car son ami lui posait des questions au sujet du taekwon-do et des fondements relatifs à l'art. Au-delà de ses connaissances de la compétition, S2 ne savait pas quoi lui répondre. Il croit avoir trouvé une réponse quant à la partie de « l'art » liée au taekwon-do par l'entremise de l'exploration qu'il a effectué durant le laboratoire.

De plus, à l'occasion, certaines réflexions dérangent S2. Il considère le taekwon-do comme un art martial et non comme un sport de combat. Mais la plupart des personnes qui ont une connaissance générale des arts martiaux vont considérer le taekwon-do à titre de sport de combat. Alors, il faut avoir des prédispositions physiques pour être bon en compétition. Ce constat l'amène à s'interroger sur la place de la réflexion philosophique dans la pratique du taekwon-do. Cette préoccupation de fin de parcours le conduit maintenant à s'interroger de plus en plus profondément à ce sujet.

6. Résumé

S2 affirme que les échanges vécus en compagnie de ses collègues lui ont permis de mieux les connaître, tout aussi bien que d'apprendre sur lui-même. Le fait qu'il était le moins gradé de

son groupe ne lui a pas occasionné de difficulté à communiquer avec ses pairs. Puisque le cadre du laboratoire était différent de celui des cours de taekwon-do habituels, S2 remarque qu'il lui a fallu un certain temps d'acclimatation pour briser la gêne et établir une communication plus libre avec eux. En raison de son grade, S2 considère que tout au long du laboratoire il a eu l'impression de revenir au début de sa pratique du taekwon-do. En plus de se sentir privilégié de faire partie de ce groupe, il tenait sincèrement à ce que ses instructeurs soient fiers de lui. En début de parcours, le fait de vouloir bien performer devant ses collègues et pour ses instructeurs lui a occasionné un stress supplémentaire.

À partir de ses échanges avec ses collègues, trois événements ont permis de mettre en lumière certaines dimensions relatives à son identité et à ses valeurs morales. Le premier était à propos de la définition de sa technique. Les notions de base apportées par ses collègues lui ont permis de comprendre l'utilité des techniques inscrites dans la *forme* et d'améliorer la précision de ses mouvements tout autant que l'équilibre dans leur exécution. En établissant un parallèle entre la pratique de la pêche sous-marine et celle du taekwon-do, l'exploration de cette première partie lui a également permis de prendre conscience de l'importance de la perception du corps dans la concentration pour l'exécution de sa *forme*. Le deuxième fut lors de la thématique relative aux stratégies de combat, où ses collègues ont apporté une remarque sur le rythme auquel il avait effectué sa *forme*. Contrairement à ses collègues, S2 soutient que le rythme varie selon les séquences d'enchaînement inscrites dans la *forme*. Même s'il s'est remis en question à ce sujet, ses convictions l'amènent à maintenir son opinion, en raison d'une situation d'agression déjà vécue. Cette situation l'a amené à nous révéler certains épisodes de sa vie et à identifier ce qu'il éprouvait physiquement par rapport à ces derniers. Lors du troisième échange, l'observation de son collègue S1 lui a permis de nommer ce qu'il entendait par le terme « droiture ». S2 a pris aussi conscience du lien qu'il faisait avec les définitions « d'esprit chevaleresque » et de « droiture ». En plus d'associer ces deux termes à des valeurs morales prônées aujourd'hui en taekwon-do, elles reflètent des valeurs essentielles liées à son expérience personnelle qui sont de l'ordre du respect, du pardon, de l'honnêteté et de la disponibilité envers ses proches et ses amis.

Finalement, pour S2 ce laboratoire lui a permis d'éclaircir certains points sur sa compréhension de la place de l'art dans la pratique du taekwon-do. Cette expérience lui a été profitable par rapport au choix de l'orientation de sa pratique martiale.

4.3 Exploration collective des perceptions en lien avec la *forme Won-Hyo*⁸⁹

Ce terrain devait être composé initialement de trois participants en plus du chercheur principal. En raison d'un impondérable majeur de dernière minute, l'un de nos collaborateurs n'a malheureusement pas pu participer au laboratoire. En raison de cet imprévu, nous observerons dans le discours de nos deux cochercheurs les impressions qu'ils ont retenues de leur interaction dans le contexte des différentes thématiques de ce laboratoire. Nos deux collaborateurs étaient d'un niveau avancé en taekwon-do et l'un possédait une qualification d'instructeur international. À propos de leur cheminement, la particularité de ce terrain nous a permis d'observer les interactions qui se sont produites entre un instructeur et son élève. Selon leur statut respectif, il est intéressant ici d'observer le rapport qu'ils ont entretenu dans le contexte hiérarchique en lien avec leur représentation de la culture martiale.

4.3.1 Entrevue avec S3

Le contexte d'échange dans lequel s'inscrivait S3 est relatif à l'expérience vécue en compagnie de son élève, S4. Essentiellement, nous verrons comment S3 se perçoit généralement dans ses relations avec ses élèves. Nous serons également à même de constater comment la dynamique interactive vécue avec son élève l'a amené à envisager d'éventuelles avenues interactives dans son enseignement. En lien avec son élève, nous observons que ses diverses expériences vécues au cours des thématiques l'ont amené à regarder et à confirmer, du même coup, leurs valeurs communes ainsi que leur complicité. Pour terminer, nous remarquons comment ce mode exploratoire et relationnel établi par l'entremise de la perception a amené S3 vers une certaine validation de ses valeurs et de ses aspirations.

⁸⁹ Afin de mieux suivre les propos de nos collaborateurs, vous trouverez à l'Annexe J, page 17 du *Guide de travail réflexif sur les formes*, tous les détails relatifs à la *forme Won-Hyo*.

1. À propos du contexte général du laboratoire

Relativement au contexte d'exploration, S3 pense que l'orchestration du laboratoire fut bien préparée. Le déroulement permettait d'aborder successivement les différentes thématiques. Il suppose que si la troisième thématique avait été abordée en premier lieu, le parcours du laboratoire aurait été beaucoup plus difficile. Le fait de commencer par la thématique des composantes techniques fut une manière appropriée de mettre les participants « dans le bain ». Cette thématique correspondait à l'aspect qui était le mieux connu pour lui et son élève. Par ailleurs, le fait de se concentrer sur l'exploration de la technique leur permettait de se diriger progressivement vers d'autres dimensions qu'ils n'avaient pas l'habitude d'aborder. S3 trouve que cette progression a facilité la transition des participants entre les différentes thématiques du laboratoire.

S3 appréhendait quelques embûches en début de parcours. Premièrement, il n'a pas trouvé facile de saisir les concepts relatifs au projet de recherche. En dépit de ses connaissances de ce type d'exploration par l'entremise de la perception, S3 avoue que la portée de l'approche utilisée durant le laboratoire n'a été saisie distinctement que dans l'expérimentation. Deuxièmement, il craignait que la consultation du *Guide réflexif* devienne un obstacle à la dimension de l'expérience perceptive, ce qui ne fut pas le cas. L'utilisation de la documentation ne l'a pas embarrassé dans son expérience. Troisièmement, il craignait également que sa relation avec son élève, soit la dynamique instructeur/élève, porte atteinte au processus exploratoire durant le laboratoire. Lors de la première thématique, S3 s'est retrouvé dans son rôle habituel d'instructeur, en faisant le même travail et en portant plus ou moins les mêmes remarques. Ce qui l'a toutefois interpellé fut de se retrouver dans le rôle inverse et de recevoir des remarques de S4, son élève. Il affirme que ce fut intéressant parce qu'il était inhabituel pour eux de travailler dans cette perspective. À titre d'instructeur, il mentionne que son enseignement est habituellement centré sur la transmission de la matière plutôt que sur l'interaction avec ses élèves. Ce processus d'échange l'a interpellé pour les possibilités que procure cette dynamique interactive dans l'exploration des divers aspects du taekwon-do avec ses élèves durant les entraînements réguliers. En ce qui a trait aux deux autres thématiques, S3 n'a pas senti le poids de la relation instructeur/élève. Sans réellement

savoir comment l'expérience se déroulait du côté de son élève, il le considérait, pour sa part, comme une autre personne qui explorait les *formes* dans le contexte du laboratoire.

S3 nuance ses propos au sujet de sa relation avec S4. Il nous confie qu'elle dépasse le cadre du taekwon-do. Lorsqu'ils sont ensemble, ils discutent de toutes sortes de choses. S3 conçoit que ce type de relation facilite cette ouverture. En général, lorsqu'il travaille avec ses élèves, il n'impose pas un cadre hiérarchique rigide et il s'estime assez proche de ses élèves. S3 n'établit donc pas de frontières relationnelles entre lui et eux. Quant au rapport avec S4, il a trouvé assez intéressant de constater l'ouverture dont a fait preuve son interlocuteur dans le cadre du laboratoire. S3 perçoit tout le respect et la compétence que lui reconnaît S4. Tout au début, il soupçonnait que celui-ci n'aurait pas osé apporter de commentaires. Mais finalement, les échanges se sont bien déroulés.

2. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux composantes techniques de la *forme*

À la suite de la consultation du *Guide réflexif sur les formes*, S3 a noté quelques ajustements techniques, ajustements qu'ils connaissaient déjà. Il a remarqué que certains d'entre eux n'étaient pas intégrés de la même façon dans la pratique de sa *forme*. C'est dans la mise en application qu'il a senti la différence. Par exemple, il a perçu la différence entre les coups de pieds de côté effectués de sa jambe droite et ceux de sa jambe gauche. En plus de la position du pied et de la perception de sa puissance, S3 a davantage senti la différence dans la sensation de ses jambes lors de l'extension de ses coups de pieds. Comparativement à sa droite, il s'est aperçu qu'il possédait un meilleur contrôle sur sa jambe gauche. Il a également pris conscience de l'absence de perception relative au synchronisme du bras et de la jambe, afin que le pied et le poing arrivent au même moment lors de l'impact du coup de pied de côté. Malgré ses efforts pour tenter de percevoir ce synchronisme, il n'arrivait pas à avoir pleinement conscience que ses deux membres bougeaient en même temps. Il a senti qu'il était surtout concentré sur sa jambe et que son bras partait mécaniquement sans être vraiment vécu.

S3 revenait d'un cours d'instructeur international. Il nous fait remarquer que dans ce cours il a appris que la position du pied, lors de la préparation du coup de pied de côté, ne

correspondait pas à celle indiquée dans le *Guide réflexif*. Il nous confie cependant qu'il préférerait l'approche présentée dans le document de travail du laboratoire. Cette approche lui paraissait plus naturelle pour la préparation du coup de pied. S3 considère qu'il est important de respecter les enseignements transmis lors des cours d'instructeur international. Mais il a été à même de sentir et de constater une différence dans la préparation de son coup de pied de côté par rapport à ce qu'il avait appris lors de sa récente formation. Le fait d'étudier les mouvements additionnels de la *forme* dans le cadre de cette thématique et de mettre également en pratique les corrections apprises lors du cours d'instructeur international l'ont porté à conclure que la matière qui se trouvait dans le *Guide réflexif* rejoignait ce qu'il avait entendu lors de sa récente formation. Mis à part la nuance à propos du coup de pied de côté, l'ensemble du contenu du *Guide réflexif* était tout aussi consistant que les remarques reçues au cours d'instructeur international.

À la suite de sa prestation dans la deuxième partie de cette thématique, S3 a trouvé intéressant de recevoir les commentaires de S4. Comme il l'avait mentionné auparavant, ce contexte était plutôt inhabituel. Ce genre de discussion a surtout lieu lors de l'organisation d'événements tels les tournois où les deux discutent des moyens pour améliorer certaines façons de faire les techniques. Mais de manière générale, S3 affirme que le travail relatif aux aspects techniques des *formes* s'effectuait plutôt dans le sens instructeur/élève que dans le sens inverse. Il s'entraîne souvent seul. Étant le plus haut gradé et n'ayant pas d'instructeur pour le superviser sur place, il constate l'importance de travailler en interaction, d'être observé et corrigé sur les points qu'il ne peut pas voir ou qu'il ne peut pas sentir lors de l'exécution de ses techniques. S3 cite en exemple l'oubli de la sensation de son corps en rapport à sa tendance à avoir le poing un peu trop incliné. Cet exemple lui rappelle une correction qu'il a apportée à son élève qui ne percevait pas son erreur technique. Ce n'est qu'en observant la hauteur de son bras dans un miroir que son élève a constaté que son poing était plus haut que son épaule plutôt qu'au même niveau, selon la norme technique. S3 estime qu'il n'est pas évident d'avoir totalement la sensation du mouvement sur ces détails. Lorsque S4 lui a indiqué que son poing était légèrement incliné au moment de l'exécution de ce mouvement dans sa *forme*, S3 s'est rappelé que son ancien instructeur lui avait fait la même remarque. L'intervention de son élève l'a interpellé et s'est dit qu'il fallait travailler

davantage sur ce petit détail et ne pas l'ignorer. Il avait pris conscience de ce détail depuis longtemps. D'ailleurs, d'autres lui en avaient fait part dans le passé. Il avoue avec un sourire qu'il n'y avait pas porté assez attention et c'est pourquoi ce détail perdure et se transmet de génération en génération. Puisque ce commentaire est récurrent, S3 compte dorénavant y porter plus attention. Il a été heureux de laisser cette ouverture à son élève. Il considère cette expérience comme tout à fait constructive et il ne s'est pas senti embarrassé par les commentaires de son élève. S3 essayait au contraire de lui transmettre cette idée qu'il pouvait sans complexes lui partager ses remarques et faire confiance à ses connaissances. Il considère également que même les élèves de niveau débutant sont capables, à l'occasion, de faire aussi des remarques pertinentes.

En ce qui a trait à l'observation de la *forme* de son élève, S3 affirme que cet exercice fut une certaine routine pour lui, puisqu'ils ont l'habitude de travailler de cette façon. Il mentionne que S4 avait suivi plus de 60 heures de cours privé en sa compagnie. Lors de ces entraînements, S3 a même utilisé à l'occasion des vidéos pour améliorer la technique de son élève. Selon lui, son élève est toujours très réceptif. Il n'a pas noté de différence de comportement de sa part durant cette deuxième partie de la thématique. S3 présume que S4 a l'habitude de travailler avec lui. Dès qu'il lui mentionne quelque chose, son élève l'interprète et essaie de corriger. S3 considère qu'il n'y avait pas de grandes surprises à avoir à propos du comportement de son élève.

Suite aux échanges avec son élève, ce que retient S3 au cours de la troisième partie est son coup de poing effectué par la gauche. Afin de percevoir s'il ressentait la même sensation durant l'expérimentation, S3 a travaillé autant les coups de poing du côté gauche que du côté droit. Il avoue que cet exercice ne fut pas évident. Il s'est aperçu que le mouvement est difficile à percevoir lorsque pratiqué des milliers de fois d'une certaine manière. La sensation lui a semblé faussée à un tel point qu'il ne se rendait plus compte de la perception du mouvement. Les repères apportés par son élève lui ont toutefois semblé suffisants pour corriger son coup de poing. Certaines réflexions lui sont revenues à l'esprit lors de la pratique de sa *forme*. Il pensait que ce mouvement nécessiterait beaucoup d'attention et de concentration pour arriver à le corriger et le fait d'être centré sur cette correction ferait en sorte que le coup de poing ne serait pas tout à fait lié au déroulement naturel de l'exécution

de la *forme*. Toutefois, lorsque la correction sera assimilée, il s'agira d'intégrer et de pratiquer le mouvement corrigé afin qu'il redevienne naturel au cours de l'exécution de la *forme*. Lorsqu'il a mis l'accent sur sa correction, il a senti que la perception des mouvements était différente et que sa concentration était portée à un endroit inhabituel de son corps. Étant portée sur la correction de son coup de poing, sa concentration lui a fait perdre la perception globale de ses mouvements dans l'exécution de sa *forme*.

3. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux stratégies de combat de la *forme*

En ce qui a trait à la première partie, S3 n'a pas trouvé évident de dessiner un segment de chorégraphie d'autodéfense dans le *Cahier d'accompagnement*. Même s'il connaissait très bien l'utilité des mouvements, il était plutôt difficile de les imaginer sans avoir de repères dans l'espace. Pour dessiner la chorégraphie, le côté visuel a été important pour se représenter les mouvements. Il a dû se lever et exécuter les techniques concrètement à maintes reprises pour assimiler leur utilité dans l'action. Pour ce qui est de l'application des mouvements, cet exercice ne fut pas facile parce qu'il a fallu tenir compte du nombre d'opposants, des distances en plus d'avoir à agencer le tout. S3 a mentionné que c'est un exercice rarement pratiqué. L'application des mouvements est davantage étudiée à partir du principe des combats prédéterminés, mais il est plutôt rare que les séquences d'une *forme* soient étudiées de la sorte. Il a réalisé que la compréhension de l'utilité des mouvements est une chose, mais qu'imaginer hypothétiquement leur utilisation par rapport à une situation réelle en est une autre. Cette seconde partie lui apparaît déconnectée d'une certaine réalité.

Lorsqu'il a dû se mettre dans la peau d'une personne agressée, cette perspective a modifié son attitude face à la détermination éprouvée dans l'application de ses mouvements. S3 a été habité par une volonté de réaliser ses mouvements dans un but concret, notamment sur les attaques, son regard suivait ses mouvements. Il a également ressenti plus de puissance à travers ceux-ci. Toutefois, il avait en arrière-plan l'idée de respecter l'aspect technique de la *forme*. Il ne s'est pas laissé emporter dans l'expression de ses mouvements. Il a plutôt fait un compromis entre l'aspect de la pratique technique de la *forme* et celui d'un contexte

d'autodéfense imaginaire. Il estime s'être senti assez serein dans cet exercice. Il croit que la manière dont il a exécuté sa *forme* rejoignait sa nature.

Avec le recul, S3 affirme se sentir plus à l'aise dans l'exécution des techniques défensives. Il a également perçu que sa manière de vivre sa pratique martiale a pour but de développer ses compétences défensives plutôt qu'offensives. Dans le cadre de l'exécution de sa *forme* en lien avec sa conception de l'autodéfense, il peut exécuter une technique offensive et s'imaginer qu'il l'effectue avec un maximum de puissance. Toutefois, il ne peut pas concevoir de l'appliquer concrètement sur un individu. S3 se sent plus à l'aise dans les mouvements de défense en train de contrer le geste offensif d'un agresseur et se positionner calmement par rapport à ce type de situation. À travers les mouvements offensifs, il a perçu l'expression d'une certaine brutalité relevant d'un domaine qui ne lui est pas naturel. En ce qui le concerne, ce genre d'expression ne reflète pas ses valeurs ni sa personnalité. Dans sa conception de la pratique des *formes*, S3 juge qu'il peut s'aventurer sur ce terrain en se plaçant dans un jeu de rôle sans qu'il soit entièrement vécu pour autant. Cette condition de pratique le ramène assez vite à ses valeurs et à sa personnalité. Pour lui, l'expression de la brutalité est associée à un côté destructeur. Le mot qui lui vient à l'esprit à ce sujet est « violence ». Il estime qu'il est possible de développer sa technique suffisamment pour ne plus avoir à utiliser ce type d'attaque ou de mouvement destructeur. Selon ses valeurs, le fait d'opter pour un comportement défensif démontre une certaine affirmation de soi tout en dégageant en même temps un aspect pacifique à travers l'exécution de ses mouvements. Cette posture tente également d'exprimer à l'opposant que son attitude agressive est injuste et qu'elle va à l'encontre de la nature. Dans l'optique de S3, un geste défensif qui est exécuté avec une certaine efficacité, une certaine énergie dégagee par la personne, aurait la capacité de décourager le sentiment violemment hostile d'un assaillant. Il est donc possible, selon S3, de dégager par des gestes défensifs un message indiquant à l'agresseur que ses attaques sont inutiles et inefficaces. S'interposer pacifiquement dissuaderait donc le côté belliqueux d'un opposant.

Lorsque S3 a été observé par son élève lors de la deuxième étape, il note que S4 a remarqué que le rythme auquel son instructeur exécutait sa *forme* n'avait pas trop dévié des normes d'exécution, compte tenu de l'orientation particulière de cette thématique. Ce qui rejoint ce

que S3 tente intentionnellement de dégager dans sa prestation. Il trouve intéressant de constater que certaines choses qui ne paraissent pas évidentes peuvent être quand même perçues par le regard extérieur d'une autre personne. S3 indique à ce propos que ce phénomène fut encore plus évident pour lui dans son expérience au cours de la troisième thématique. Il conclut que c'est une preuve que simplement par l'intention, un geste peut faire passer beaucoup de messages. Par ailleurs, S3 ne fut pas étonné que S4 perçoive ses sentiments puisqu'il considère que celui-ci le connaît bien. Cet échange a plutôt confirmé le niveau de leur complicité. S3 affirme qu'ils n'ont pas besoin de parler beaucoup pour se comprendre et que leur complicité va au-delà du langage. Il mentionne que tous deux échantent assez pour que ce sentiment d'harmonie soit bien présent en tout temps. Son élève a assez bien saisi ce qu'il a tenté de représenter dans cet exercice. Il considère que ce constat confirme une fois de plus leur proximité.

Lorsque S3 a occupé le rôle d'observateur, il a découvert chez son élève une façon inhabituelle d'interpréter les mouvements de sa *forme*. Afin de corriger la concentration du regard de son élève dans l'exécution de ses mouvements, cette expérience lui a permis d'entrevoir d'autres manières d'intervenir auprès de S4. Il a souvent interpellé son élève à cet effet, lui a souvent fait remarquer ses pertes de concentration et qu'il ne sait plus exactement comment réagir lors d'un combat. Il a observé le même phénomène chez son élève lorsqu'il effectue habituellement ses *formes*. Il a remarqué qu'en temps normal S4 pouvait se concentrer sur quelques mouvements et ensuite il sentait que son élève était « déconnecté » de l'exécution des mouvements de sa *forme*. À l'égard de sa prestation incarnée dans les conditions d'un acte d'autodéfense, il a trouvé S4 beaucoup plus centré et constant à travers sa façon d'être dans les mouvements. Il n'a pas perçu de sentiment agressif dans la façon de faire de son élève. Ce qui rejoint également sa manière d'agir, souligne-t-il. Il a trouvé que S4 avait plus d'intensité dans l'exécution de sa *forme* et qu'il vivait plus le moment présent. Selon lui, son élève a bien accueilli ses commentaires, comme d'habitude. Il croit que cette expérience a apporté quelque chose de nouveau à son élève, dans sa façon d'exécuter les mouvements.

Lors de la troisième étape, S3 s'est interrogé sur la remarque de S4 qui était en lien avec le respect du rythme dans l'exécution de sa *forme*. Dans les conditions de cette thématique où

S3 devait interpréter sa *forme* en tenant compte d'un contexte d'autodéfense, il s'est demandé s'il devait accélérer son rythme ou le maintenir comme il l'avait effectué lors de sa prestation. S3 s'est aperçu qu'il n'avait pas envie d'adapter le rythme de sa *forme* comme lui avait fait remarquer son élève. Il se sentait à l'aise de l'effectuer en tenant compte de sa manière d'interpréter l'acte d'autodéfense comme il l'avait réalisé précédemment. Afin de présenter un côté plus réaliste à la chorégraphie, il aurait pu essayer d'ajouter plus de puissance et de vitesse à certains mouvements. Mais il a privilégié le côté naturel en lien avec ses croyances. Cette attitude rejoint ses valeurs spirituelles. De plus, il a eu moins de difficulté à interpréter *Won-Hyo* parce que l'histoire relative à cette *forme* touchait davantage des valeurs pacifiques. Cette *forme* comprend beaucoup de mouvements défensifs comparativement à d'autres. Cette caractéristique lui a permis de sentir une fluidité plus naturelle dans l'exécution des mouvements de la *forme*. Pour ces raisons, c'est une *forme* à laquelle il pouvait s'identifier beaucoup plus facilement parce qu'elle semblait lui correspondre davantage.

4. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant à l'interprétation historique de la *forme*

À propos des échanges qui ont suivi la consultation du *Guide réflexif*, S3 a perçu que son élève cherchait un peu ses mots pour traduire ce qu'il pensait du personnage de la *forme Won-Hyo*. L'interprétation qu'en a effectuée S4 correspond à l'idée de la « détermination » (au sens de la conviction). S3 a affirmé que l'interprétation de son élève rejoignait la sienne. Tout en considérant la perspective de son élève, il a mis davantage l'accent sur le côté « charismatique et altruiste » du personnage.

S3 a eu de la difficulté à imaginer comment l'altruisme pouvait se traduire à travers l'incarnation des mouvements de la *forme*. Pour arriver à ses fins, il a essayé de se glisser dans la peau du personnage tout en dégageant le côté « altruiste » du bonze *Won-Hyo*. Il a laissé libre cours à ses mouvements et a senti que la concentration et la puissance de chaque mouvement étaient moindres. Il a plutôt misé sur l'harmonie globale de la prestation de sa *forme* et il croit que cette expérimentation était un mélange d'intuition et de pensée. Il a ressenti une perception plus douce dans l'application de ses mouvements. C'était comme si

l'application de ses mouvements s'harmonisait au rythme d'une « danse martiale ». Lors de cette exploration, S3 a senti qu'il réfléchissait moins aux mouvements. Son expérience l'a amené à se percevoir davantage dans un état méditatif. Tout en étant imprégné d'un sentiment d'unité, il éprouvait la sensation que ses mouvements se faisaient tout seuls. Il est même allé jusqu'à dire qu'il éprouvait une sensation globale d'être connecté au monde, à l'univers. Un sentiment de sérénité l'habitait et il se sentait parti ailleurs.

C'est le type d'expérience qu'il a tenté de réinterpréter lorsqu'il a effectué sa *forme* devant son élève dans la deuxième partie de cette thématique. L'état méditatif dans lequel il a exécuté sa *forme* à l'étape précédente correspondait généralement à sa façon de travailler les *formes*. Sa pratique du taekwon-do étant dorénavant axée sur les *formes*, S3 affirme qu'il recherchait justement ce contact méditatif qui joint les gestes et la pensée. Sa pratique s'éloigne de l'aspect de l'application technique des mouvements. Il préfère l'orienter vers une perspective méditative qui l'amène à éprouver un sentiment de bien-être et d'unité avec l'environnement.

À la suite de sa prestation devant son élève, S3 fut encore plus étonné que lors de la deuxième thématique. Selon lui, l'approche préconisée pour aborder l'expérience de la perception au cours de cette thématique était encore plus abstraite que dans la précédente. S3 fut donc surpris que S4 puisse sentir le côté pacifique qu'il a voulu dégager. Il a conscience de la possibilité en temps normal de sentir des choses qui se dégagent de la prestation d'une *forme* effectuée par une autre personne. Dans le contexte de cette thématique, il avoue que ce fut assez surprenant de constater comment une communication par des gestes peut transmettre assez facilement un message, même si ces gestes peuvent paraître contradictoires par rapport au message transmis qui est de développer un côté pacifique. S3 spécifie toutefois que c'est dans l'impression générale qui se dégage de la personne que l'on peut ressentir l'intention de ses gestes. De plus, il affirme que S4 a bien senti ce qu'il a tenté de dégager dans l'expression des mouvements de sa *forme*. L'observation de son élève lui a confirmé l'attitude altruiste qu'il a tenté d'incarner dans la prestation de sa *forme*. Ce que S3 exprime par le biais de ses techniques rejoint des valeurs profondément ancrées en lui. C'est quelque chose qui était là et il le savait. En effectuant sa *forme*, S3 mentionne qu'il a pris une certaine distance pour observer ce qui se passait à l'intérieur de lui. Cette prise de vue de lui-même lui

a fait constater comment il se sentait bien par rapport à ce choix. En ce qui a trait à sa relation avec son élève, S3 ne trouve pas spécialement étonnant de sentir cette complicité dans leurs échanges. Même s'il considère que sa vision de l'art martial est un peu en marge de la pratique qui existe en ce moment en taekwon-do, tous deux se rejoignent et partagent les mêmes valeurs à ce sujet.

Lorsque S3 a observé la prestation de S4, il a senti une certaine ambiguïté dans l'expression qu'il a tenté de dégager. Il a perçu son désir d'exprimer la détermination, mais ce qui ressortait de sa prestation ne paraissait pas naturel. Aux yeux de S3, son élève a tenté d'imiter quelque chose plutôt que d'être dans le mouvement. Il estime toutefois que sa perception a pu être biaisée parce qu'il connaissait assez bien son élève. S'il ne l'avait pas connu, il aurait certainement éprouvé autre chose. Il a senti chez S4 ce côté pacifique qu'il avait l'habitude de lui reconnaître. Compte tenu des circonstances, S3 a perçu que cette tentative d'incarnation de la « détermination » biaisait la prestation de son élève et ne faisait pas partie de sa nature profonde.

Lors de la dernière partie, le résultat des échanges de cette thématique a consolidé sa manière de voir la pratique des *formes*. L'expérimentation de cette nouvelle dimension lui a fait réaliser davantage certains aspects de sa personnalité et de ses valeurs lorsqu'il a dû l'exprimer par le biais de ses mouvements. S3 affirme qu'il sera dorénavant difficile d'envisager la pratique des *formes* autrement. Il songe notamment au cours d'instructeur international qu'il venait de suivre. On lui a fait la remarque qu'il pourrait mettre plus de puissance dans ses mouvements. Tout en considérant les critères techniques et l'interprétation du personnage, S3 conçoit maintenant le travail d'une *forme* comme une expression artistique qui doit refléter ce qu'est l'individu fondamentalement.

5. À propos du retour sur l'ensemble de l'exploration collective de la perception correspondant à la *forme*

Ce que S3 retient de son expérience est le processus « d'inter-échange » survenu entre lui et son élève. Il a été notamment interpellé par le fait de se faire observer, puisque ce processus n'était habituellement pas présent dans leur dynamique. Il découvre son intérêt à interagir de la sorte en raison des découvertes qui peuvent poindre à l'horizon du fait d'être perçu par

d'autres individus et d'être également conforté sur certaines valeurs profondes par rapport à la pratique martiale. Pour S3, cette perspective aborde une nouvelle façon d'être et de vivre la pratique des *formes*.

L'exploration effectuée durant ce laboratoire lui a confirmé sa tendance à pratiquer les *formes* dans le but d'atteindre une certaine sérénité. Pour S3, le mot sérénité est synonyme de détachement, le détachement du corps qui n'est plus senti en tant qu'entité, mais plutôt comme un élément inscrit dans un tout pour ne plus être atteint par quoi que ce soit. Dans sa façon d'appréhender l'art martial, son approche par rapport aux *formes* véhicule ce type de valeur. En ce qui a trait au détachement, S3 indique qu'en situation extrême, il préférerait être attaqué plutôt que d'attaquer. Dans le sens du détachement de sa personne en tant qu'*ego*, s'il avait à choisir, à la limite, il préférerait être atteint plutôt que d'atteindre l'autre. Au fond, il se voit difficilement porter atteinte à une personne. S'il est soumis à un cas extrême où il doit choisir, son sentiment serait plus de laisser l'autre l'emporter. S'il se sent détaché, il ne sentira pas l'enjeu de défendre absolument. Lorsque S3 fait des méditations et qu'il doit se réveiller, il lui arrive à l'occasion que le retour à la réalité prenne un certain temps. En ouvrant les yeux, il sent qu'il n'est pas encore tout à fait là. Il a l'impression d'atterrir quelque part et de chercher un peu ses repères. Puis, après un certain temps, il prend conscience qu'il est là. Relativement au contexte de méditation, la sérénité représente cette expérience d'être uni à tout ce qui se passe dans l'univers. D'où le sens de ce détachement, puisqu'il vit cette reconnaissance holistique d'être inscrit à l'intérieur de « tout ».

Pour terminer, S3 trouve cette expérience-laboratoire très intéressante. Il pense que cette approche pourra lui donner des idées pour explorer d'autres voies et d'autres façons de pratiquer. Il songe même à inventer certains exercices avec ses élèves afin qu'ils puissent eux-mêmes explorer certains aspects. Même si cette approche n'est pas habituelle, il croit qu'elle pourra intéresser beaucoup de personnes et estime que personne ne peut être totalement fermé à ce type d'expérience qui rejoint directement les sentiments.

6. Résumé

Au cours de son entrevue, S3 anticipait que la dynamique avec son élève occasionnerait certaines difficultés d'exploration des perceptions lors du laboratoire. Cette appréhension

reposait sur l'apriori que son élève n'oserait pas apporter de commentaires, étant donné que notre interlocuteur était son instructeur. À son étonnement, il trouve fort intéressant d'être placé dans une dynamique interactionnelle où son élève lui fournit des remarques durant tout le laboratoire. Ce processus d'échange en lien avec les thématiques l'interpelle par rapport aux diverses possibilités que pourrait offrir cette dynamique interactive dans le contexte de l'entraînement régulier avec ses élèves. Puisque S3 s'entraîne habituellement seul, il constate aussi l'importance de ce travail interactionnel pour être observé et corrigé.

Le cadre des différentes thématiques lui a permis de réfléchir sur ses valeurs et son attitude. Selon ses propos, le fait de se sentir serein durant ses prestations rejoignait sa nature profonde. Son expérience l'amène à affirmer qu'il éprouve une plus grande aisance à l'égard des aspects défensifs dans le cadre de sa pratique de l'art martial. Ses valeurs le conduisent à croire que les applications défensives ont la capacité de décourager un adversaire au tempérament provocant, si celles-ci étaient effectuées efficacement. Cette conceptualisation pacifique de l'approche défensive se confirme lorsque S4 lui fait part de ses observations durant les thématiques. Il trouve intéressant de constater que les observations apportées par ce dernier rejoignent ce qu'il tente de dégager à travers ses techniques durant ses diverses prestations. S3 conclut que selon l'intention dégagée dans un geste, il offre la possibilité de passer nettement certains messages implicites. Aussi, S3 ne trouve pas étonnant de constater que S4 lui reflète adéquatement ce qu'il tentait de dégager durant ses prestations. Puisqu'il considère que son élève le connaît bien, les circonstances de ce laboratoire lui confirment davantage le degré de complicité qui existe entre eux. Même si S3 considère que sa vision du taekwon-do se situe en marge de la pratique actuelle, tous deux se rejoignent et partagent les mêmes valeurs pacifiques dans leur pratique martiale. Dans le rôle inverse, S3 n'éprouve pas trop de difficulté à interpréter la prestation de son élève. Connaissant bien ses problèmes de concentration, il remarque que le laboratoire – notamment au cours de la deuxième thématique – lui a apporté quelque chose de nouveau dans sa façon d'exécuter sa technique. Il trouve que son élève était beaucoup plus centré et constant à travers sa façon d'être dans les mouvements, tout en ne dégageant pas d'agressivité.

Pour terminer, l'exploration effectuée durant ce laboratoire confirme sa tendance à pratiquer les *formes* dans le but d'aboutir à une certaine sérénité, qui pourrait être atteinte en pratiquant

les *formes* dans la même perspective que la méditation, c'est-à-dire en explorant le détachement de l'*ego* et en essayant d'atteindre un sentiment d'unité avec tout ce qui se passe dans l'univers.

4.3.2 *Entrevue avec S4*

Lors de son entrevue, S4 a exprimé son appréciation à l'égard du climat égalitaire qui régnait entre les collaborateurs. Tout en tenant compte des aspects protocolaires et hiérarchiques de la culture martiale, nous verrons comment S4 s'est perçu dans ses échanges avec son instructeur, S3, et le chercheur principal durant le laboratoire. Pour lui, au-delà de ses échanges, l'exploration par le biais de la perception a ajouté une nouvelle dimension à la pratique des *formes*. Nous découvrirons comment cette dimension de l'expérience perceptive lui en a fait voir un sens plus subtil. Par ailleurs, nous serons à même de constater comment l'exploration perceptuelle de la thématique relative aux stratégies de combat lui a fait prendre conscience de son potentiel de défense. L'expérience perceptive a été très nourrissante en matière de découvertes personnelles qui, toutefois, n'ont pas été évidentes tout au long du laboratoire. Pour S4, l'épreuve perceptive a résidé dans la tentative d'incarner l'une des valeurs qu'il attribuait au personnage *Won-Hyo*. Nous pourrions être à même de suivre sa réflexion et de constater l'évolution de sa pensée à ce sujet, dans la foulée de la réaction de son instructeur.

1. À propos du contexte général du laboratoire

Selon S4, le laboratoire était bien organisé. Il imagine qu'il était structuré de manière à répondre à la question de recherche et à recueillir des données significatives. Il suppose également que le fait de reprendre les mêmes procédures pour les trois thématiques permettait d'arriver à des conclusions évidentes. Selon lui, cette approche favorise le conditionnement des participants quant à leur introspection. Il estime donc que les objectifs anticipés par cette approche seront bien atteints. En général, S4 a bien aimé le déroulement et il lui semble que le laboratoire s'est déroulé rapidement.

Par rapport aux discussions, le laboratoire a été une occasion spéciale pour échanger plus librement avec son instructeur. S4 avait le sentiment d'être dans l'expérience d'une certaine

égalité et de pouvoir dire simplement les choses. Pour lui, les échanges de points de vue sur la technique et sur les perceptions ont été très enrichissants. La thématique relative à l'exploration du contexte d'autodéfense l'a particulièrement touché. Il remarque que les tentatives d'expression par la technique n'ont pas toujours été évidentes à communiquer. Malgré toutes ses bonnes intentions, exprimer quelque chose qui est ressenti implicitement dans les mouvements n'a pas été synonyme d'une réussite garantie. Ce type d'échange basé sur la perception l'a amené à établir un parallèle avec l'effet miroir, où l'autre personne lui reflète ce qu'il tente de communiquer. L'approche basée sur des thématiques en lien avec les phénomènes de la perception était en marge de ce qu'il pratiquait habituellement. Ce fut un contexte différent qui lui a permis de se positionner et de voir les choses autrement.

2. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux composantes techniques de la *forme*

En ce qui concerne l'exploration individuelle de la *forme Won-Hyo*, cet exercice lui a paru assez près de son entraînement traditionnel. Dans la pratique des *formes*, le regard est centré sur la finition des aspects techniques et sur les positions. Par rapport au *Guide réflexif sur les formes*, S4 trouve intéressant de se remettre en question par rapport à ses connaissances techniques. Il affirme avoir oublié certains petits détails et avoir consulté ce *Guide* fut bénéfique à cet égard.

Le fait d'exécuter sa *forme* dans un autre contexte que celui de ses cours habituels de taekwon-do l'a placé dans une condition différente. Puisqu'en temps normal S4 est le plus gradé, il est souvent pris en exemple pendant les cours. Il se sent plus ou moins obligé de bien réaliser l'exécution de ses *formes*, ce qui le met dans une position où il n'éprouve pas de stress même s'il se sent observé. Il constate qu'il possède une certaine assurance, car il connaît bien la chorégraphie de la *forme Won-Hyo*. Cependant, par rapport à un public de plus hauts gradés, S4 a éprouvé un désir particulier de bien faire sa *forme*. Il voulait montrer ses capacités. Puisqu'il détenait le grade le plus élevé sur les cours réguliers, il n'avait pas l'habitude d'être observé par des gens qui l'entourent. C'est une difficulté qu'il a dû surmonter durant le laboratoire et qui a soulevé un peu de stress en lui.

L'un des détails qu'on lui a fait remarquer après l'exécution de sa *forme* a été celui de sa prise de position pour le mouvement du coup de poing en position fixe. Plutôt que d'apporter son poing plus près de sa hanche, S4 l'a amené près de sa poitrine. C'était un détail pris sur le vif auquel il n'avait plus repensé depuis plusieurs mois. Par ailleurs, malgré le nombre de répétitions, il a eu du mal à corriger ce mouvement tout au long du laboratoire. Il a réussi peu de fois à refaire cette technique correctement. Il affirme qu'il était important pour lui de se faire rappeler ce genre de détail, puisque, selon lui, les corrections prennent énormément de temps avant d'être intégrées. Il en a été de même pour la direction du regard lors de l'exécution des techniques. On lui a fait remarquer que son regard était dans les nuages, il s'est donc attardé davantage sur cet aspect durant le laboratoire. Ce qui a eu pour effet d'améliorer cet aspect, comparativement à l'amorce de son coup de poing. Selon S4, le regard est un aspect important pour se stimuler et se concentrer lorsque le corps est en mobilité. Dans l'avenir, il tient à prendre davantage en considération ce détail.

À la suite de la consultation du *Guide réflexif* et de l'apport des corrections par ses pairs, S4 a eu une meilleure concentration dans l'expérimentation individuelle de la *forme*. Il croit habituellement que le fait de pratiquer la *forme* sans penser aux détails ne lui permettait pas d'être concentré au cours de l'exécution de chacun de ses mouvements. Le fait de se concentrer sur les détails durant ce processus lui a fait prendre conscience de tous les mouvements. Ce constat l'amène à affirmer que c'est l'un des buts de la méditation active que « d'être présent » dans chaque mouvement de la chorégraphie au cours de la pratique des *formes*. Selon lui, « être présent » dans chaque mouvement signifie simplement « l'expérience d'être dans l'action » et non dans la réflexion. Par rapport à la précision des mouvements, l'action se passe de manière irréfléchie, mais l'individu a tout de même conscience de l'exécution de sa technique. C'est une étape zen où il a conscience de son corps, dans la perception ressentie de la position de ses pieds et de ses mains. Il ressent cette unité du corps et de l'esprit dans ses mouvements, tandis que lorsqu'il les exécute automatiquement, il ne les ressent pas. Par exemple, en raison de la durée limitée des cours de taekwon-do, il affirme qu'il y a peu de temps accordé à la pratique des *formes* durant la période d'entraînement. Étant donné qu'il est le plus gradé de son groupe, lorsqu'il s'engage dans sa pratique, il lui arrive fréquemment de conseiller ses collègues pour corriger leur

forme. Puisqu'il lui reste moins de temps, il révise quelques *formes* rapidement pour s'échauffer. Il sait qu'il n'est jamais présent et qu'il est loin des conditions d'une pratique fondamentale des *formes*. Lorsque S4 est dans un état de pratique mentale autant que physique, c'est à ce moment qu'il éprouve ce sentiment d'unité du corps et de l'esprit. Dans cet état, il sent que l'exécution de sa technique s'effectue avec aisance et précision. Selon lui, l'apprentissage de la technique peut prendre des mois, voire des années, avant de ressentir ce sentiment de réussite technique qui apparaît lorsqu'on réussit à ressentir la puissance et l'équilibre dans l'expression des mouvements.

Même s'il a ressenti une certaine aisance et de la confiance dans l'exécution de sa *forme* devant son instructeur et le chercheur principal, il était anxieux. Même si ses sentiments lui ont semblé contradictoires, ce qui lui est venu à l'idée a été uniquement l'envie de bien faire sa *forme*. Il savait qu'il allait être jugé d'une certaine manière par rapport à sa prestation, mais il savait également que les observations apportées resteraient d'ordre amical. En regard de sa première prestation, il s'est aperçu qu'il ne maîtrisait pas de petits points techniques. Il réalise que ces points techniques ne peuvent pas être corrigés sans y porter une attention particulière. Il avoue que d'en prendre conscience durant sa prestation a été l'un des facteurs de son anxiété. Quant aux observations apportées à la suite de sa prestation, S4 les a reçues favorablement. Il affirme que le fait d'entendre des critiques constructives lui permettrait d'améliorer sa technique. Il n'a pas ressenti d'anxiété au sujet des critiques que pourrait notamment lui apporter son instructeur, S3. Puisque S4 n'avait pas ces préoccupations, cette condition a facilité sa prestation. Même s'il a pensé aux détails techniques à corriger au cours de l'exécution de sa *forme*, ceux-ci ne l'ont pas empêché de continuer sa prestation. Toujours par rapport aux détails techniques, il a été surpris de la remarque apportée par son instructeur. Il avoue que ce n'était pas la première fois qu'il y faisait allusion. La remarque de S3 lui a fait prendre conscience de l'attention qu'il devait porter au synchronisme de son regard avec les mouvements techniques. Il s'est souvenu que le regard n'était pas uniquement important dans la pratique des *formes*, mais aussi dans le contexte du combat. Selon lui, si le regard fait défaut, ceci entraîne des conséquences dans d'autres applications du taekwon-do. Il rapporte l'exemple que si le regard n'est pas dans l'action en combat, il devient impossible d'anticiper

les contre-attaques. De manière générale, S4 savait déjà que ce point était à améliorer dans sa pratique.

En ce qui a trait à son expérience d'observation, le fait de se situer à un niveau hiérarchique inférieur implique que S4 ne se serait jamais permis de juger son instructeur. Dans cette décontextualisation de la pratique traditionnelle, il s'est perçu dans une position un peu avantageuse, mais pas particulièrement confiant. Il a éprouvé une certaine anxiété du fait de pouvoir amener de bonnes critiques et non de rester dans des banalités techniques. Dans le cas de son instructeur, S3, l'observation de S4 a été à propos du coup de poing, où l'angle du poignet montrait que le poing était incliné. Il a eu l'impression de se sentir « presque fier ». Il doutait presque que S3 l'avait fait exprès pour lui donner un indice. Il retient de cette expérience qu'il a été bénéfique de pouvoir parler librement à son instructeur de cette façon. Le fait de se concentrer sur l'observation de la performance de son instructeur et d'essayer d'amener des critiques constructives lui a permis de se remettre en question relativement à sa technique. En raison de sa connaissance du protocole martial de la discipline du taekwon-do, il avait conscience des barrières qu'il s'imposait dans sa relation avec son instructeur. Ce qui ne l'empêcha pas d'avoir trouvé très intéressant de se sentir dans une atmosphère plus amicale en compagnie de S3 lors de ce laboratoire.

Dans l'ensemble du processus lié à cette thématique, ce qui lui revient à l'esprit est ce désir de corriger sa technique, tout en ne parvenant pas à appliquer adéquatement les corrections pour l'instant. S4 était au courant que les échanges collectifs vécus durant le laboratoire étaient pédagogiquement reconnus comme approche d'apprentissage sur soi autant que sur les autres. Il trouve cette approche d'autant plus intéressante due au mélange de grades et de différents niveaux de connaissance de l'apprentissage technique.

3. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux stratégies de combat de la forme

Relativement à la thématique des stratégies de combat, S4 ne s'est pas senti tout à fait à l'aise dans le processus de composition de la chorégraphie d'autodéfense. En dépit qu'il a affirmé ne s'en être pas si mal sorti, cet exercice a été un peu stressant parce qu'il ne connaissait pas l'utilité de chacune des techniques dans le contexte de cette chorégraphie. Dès qu'il a été

plongé dans la composition, il s'est laissé guider par son imagination. Il a décidé de construire sa chorégraphie en considérant des agressions provenant de deux adversaires. Selon le choix du nombre d'opposants et des mouvements inscrits dans la *forme*, sa démarche avait une certaine logique dans la composition de sa chorégraphie d'autodéfense. Il a aussi pris conscience que les hypothèses avancées auraient pu être remplacées par d'autres moyens de défense. Toutefois, c'est principalement par rapport au doute de l'application concrète de ses hypothèses qu'il a vécu un certain malaise. Mais il a accepté de vivre cette incertitude puisqu'elle faisait partie de l'expérience.

En ce qui a trait à la perspective de son instructeur, S4 a senti une pression supplémentaire. Il partait du préjugé qu'il était le moins gradé. Puisque son instructeur était plus expérimenté, ses propos seraient plus réalistes sur la chorégraphie d'autodéfense. Ces constats l'ont amené à éprouver une baisse de confiance par rapport à la pertinence de ses propos. Les échanges ont toutefois été très bénéfiques en raison de sa confiance envers son instructeur. En montrant l'utilité de ses mouvements, S3 lui a proposé d'autres applications possibles qui ont changé sa manière de percevoir l'exécution de sa *forme*.

Par ailleurs, S4 pense que le fait de partager avec d'autres personnes l'émotion vécue au cours de l'interprétation d'une *forme* dans le contexte situation d'autodéfense apporte une dimension supplémentaire dans la manière de percevoir leur pratique. Cette dimension perceptuelle pourrait même avoir des répercussions sur la manière dont les juges observeraient les *formes* en compétition. Le fait de se mettre en condition et de ressentir les émotions dans ses mouvements l'a amené à découvrir la *forme Won-Hyo* au-delà de sa chorégraphie et pénétrer dans l'humeur liée au contexte d'autodéfense a été l'une des parties préférées du laboratoire. Il n'a pas été facile de se projeter dans le contexte d'une situation d'autodéfense pure. Il s'était toujours imaginé que si une telle situation survenait, sans savoir pourquoi exactement, il aurait douté d'être en mesure de bien assurer sa défense. Ses réflexions l'ont amené à se questionner davantage sur son éthique en autodéfense. Dans son hypothèse, les techniques devraient constituer un moyen de défense efficace, mais ajusté à la proportion de l'agression. Lorsqu'il a tenté de se projeter dans le contexte d'autodéfense, il a ressenti, sur le moment, qu'il n'y était pas à cent pourcent. En prenant un peu de recul, il a tenté de faire ressortir la puissance dans tous ses mouvements. Il s'est alors interrogé sur

l'exécution de sa chorégraphie. Il a supposé qu'en situation réelle d'autodéfense, l'exécution de sa *forme* aurait été certainement plus rapide, plus désordonnée et les techniques moins achevées. L'exécution de sa *forme* aurait été très différente de ce qu'il a effectué durant l'exploration. En dépit de ses efforts pour se conditionner, il a été sensible à cet exercice parce qu'il a réussi à faire ressortir plus de puissance qu'à l'habitude. À la fin de sa prestation, il a senti qu'il était épuisé et qu'il avait dépensé beaucoup d'énergie. S4 a réalisé qu'il avait la capacité de dégager plus de puissance qu'il ne le croyait et que ce n'était qu'une question de conditionnement. Cette prise de conscience lui a fait également comprendre qu'en situation d'autodéfense ses techniques pourraient avoir une certaine efficacité. Cette constatation lui a apporté une certaine confiance. À la lueur de cette révélation, il en est venu à penser qu'en situation d'agression, de stress dans l'action, il arriverait à imposer cette puissance. Dans son attitude, il a ressenti une certaine détermination et il a supposé que cette détermination rejoignait les sources de sa confiance. Il se représente la détermination par l'entremise de l'expression de la force de ses mouvements, en s'imaginant que chacune de ses techniques avait assez de puissance pour que ses opposants ne se relèvent pas suite à sa contre-attaque.

S4 a présenté sa *forme* lors des échanges collectifs. Tout comme dans la première thématique, il a éprouvé le sentiment de vouloir bien exécuter sa prestation. Il s'est plongé dans le contexte de l'autodéfense. Dans sa performance, il a tenté d'effectuer ses techniques avec un maximum de puissance tout en s'imaginant leur efficacité. Durant sa prestation, il a toutefois ressenti une certaine instabilité dans ses techniques, en raison de l'apport supplémentaire de puissance. Même s'il s'est éloigné des normes techniques, tout en étant submergé dans le contexte d'autodéfense, il n'a pas ressenti de stress important dans l'exécution de sa *forme*. S4 s'est senti un peu plus libre de faire des erreurs puisque le contexte de cette thématique ne relevait pas de l'ordre des normes techniques.

Par rapport aux commentaires, ce qui a frappé son attention fut en lien avec un aspect plutôt technique. S3 lui a mentionné que ses techniques n'étaient pas tout à fait terminées et qu'elles n'étaient pas soutenues malgré la puissance qu'il avait dégagée. Ce qui ne lui a pas enlevé pour autant l'aspect sérieux de l'autodéfense de sa prestation. En considérant que cette critique a été pour le mieux, elle a été reçue favorablement par S4. Il a affirmé que ce fut une

expérience exceptionnelle, car ce n'est pas sur ce genre de critique que les élèves s'attendent lors d'entraînements réguliers. Il était quand même fier d'avoir réussi à faire ressortir cette puissance. Dans l'ensemble, il était content de recevoir les différents commentaires afin de pouvoir ajuster sa technique en conséquence.

Comparativement à la première partie de cette thématique, où son instructeur avait des compétences supérieures pour déterminer l'utilité des techniques, S4 s'est davantage senti son égal durant la partie des échanges collectifs. L'orientation de la *forme* étant tournée vers la contextualisation de l'autodéfense en soi et non sur les aspects techniques, il a pris conscience que cette expérience était nouvelle pour tous. Il a alors pensé que la manière de contextualiser l'autodéfense demeurait propre à chacun, indépendamment de son grade. Ce constat a eu pour effet de le mettre plus à l'aise relativement à l'apport de ses observations. Tout en maintenant un regard empathique, comme dans la première thématique, S4 a éprouvé un peu de stress à trouver une critique intéressante sur la prestation de son instructeur. L'épreuve du regard qui s'est limité à une seule observation de la prestation de S3 lui a rendu la tâche plus difficile pour commenter la prestation de son instructeur. En considérant les qualités techniques de ce dernier tout autant que ses nombreuses années d'expérience, S4 a senti un inconfort à lui faire ses commentaires. Ses observations ont porté essentiellement sur un aspect technique. Considérant le contexte d'autodéfense, il a perçu que la *forme* de S3 manquait de rapidité et que le rythme correspondait trop à la norme technique. Au moment où S4 a fait cette intervention, il a toujours ressenti un cadre amical et aucune frustration n'émanait de cette discussion entre lui et son instructeur. Durant l'observation de la prestation de son instructeur, S4 a toutefois senti sa volonté de se défendre derrière l'exécution de ses techniques. Ce qui a été perceptible dans la puissance dégagée de chacune de ses techniques. S4 avoue qu'il se sentait habité assez vite par ce sentiment.

Sa partie préférée a été la troisième étape où il a eu à pratiquer sa *forme* une fois de plus. Il a pu se remettre dans le contexte d'autodéfense tout en prenant en compte les observations qu'il avait retenues. Le fait de se concentrer, de s'imaginer des opposants autour de lui et de tenir compte des détails qui lui avaient été apportés l'ont amené à changer sa vision de la mise en application de sa *forme*. S4 s'est perçu comme dans un film, maître de lui-même et de la situation. Il n'a plus éprouvé ce stress en lien avec sa performance. Au contact de la

puissance de ses mouvements, il a ressenti de la confiance, de l'assurance et s'est senti davantage en possession de ses moyens et dans le présent de la situation. Pour S4, cette expérience représente un grand pas dans la manière de regarder la pratique des *formes* et surtout de se percevoir. Même si S3 lui avait déjà soulevé ce point auparavant, il a réalisé l'importance des *formes* dans la pratique du taekwon-do. Il a aussi compris que dans la culture même des arts martiaux, les *formes* étaient une façon de transmettre certaines techniques exclusives qui englobaient à la fois les aspects du combat, de l'autodéfense et de la concentration. L'expérience de cette thématique lui a fait réaliser comment, au cours de la pratique des *formes*, son conditionnement l'a amené à comprendre l'efficacité de ses techniques. Il a également pu voir que ce type de pratique le plonge dans une réalité d'autodéfense plus adaptée que les séances de combat sportif ou d'autodéfense pratiquées occasionnellement. Pour terminer, il est revenu sur l'importance de l'aspect du regard dans chaque geste et cet aspect lui a permis d'être présent à chaque mouvement en s'imaginant le contexte d'autodéfense. Selon S4, s'il y avait eu réellement des opposants au moment de l'exécution de sa chorégraphie, il aurait été prêt à les affronter. Ce qui n'était pas le cas au tout début de la thématique. C'est pour cette raison que la troisième partie de cette thématique a été sa préférée, car il a vraiment réalisé l'utilité de la pratique des *formes*.

4. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant à l'interprétation historique de la *forme*

En ce qui concerne l'interprétation historique en lien avec la *forme Won-Hyo*, S4 trouve que cet exercice fut à la fois assez simple et intéressant par rapport au reste du laboratoire. Il mentionne qu'il connaissait uniquement l'interprétation de base de la *forme Won-Hyo*. L'information supplémentaire inscrite dans le *Guide réflexif* l'a vraiment intéressé. À la lecture du texte, il a pu saisir rapidement la pensée et la manière d'être du bonze *Won-Hyo*. C'est à travers le trajet de vie du personnage que S4 a défini ces traits par les termes « persévérance et détermination. » Puisque cette thématique sortait de l'ordre habituel de la pratique du taekwon-do, la discussion sur la manière d'interpréter le personnage en compagnie de ses collègues se déroula comme une conversation de tous les jours. Selon S4, ce fut un partage naturel et sans barrières. Durant les échanges, son instructeur sortit le

qualificatif « altruiste ». Il a fait remarquer que s'il avait été mieux concentré sur le texte, ce vocable aurait pu lui venir à l'esprit.

Durant l'exploration de la *forme*, S4 a eu l'impression de ne pas réussir à exprimer tout ce qu'il figurait. Se référant à d'autres situations de sa vie, il réalise que sa façon d'être et ses intentions ne transparaissent pas toujours dans son comportement. Par exemple, il raconte qu'il lui est arrivé d'être habité par un sentiment de joie et que les gens autour de lui ne le ressentaient pas. Il conclut que parfois les gens ont l'intention de montrer quelque chose et que finalement ils montrent autre chose sans s'en rendre compte. Cette réflexion l'amène à réaliser que ce miroir d'autrui révèle certains indices sur le travail qu'il a à effectuer sur lui.

Dans sa pratique individuelle au cours de la première étape, il a choisi d'incarner la « détermination ». Il a tenté de l'exprimer en se centrant sur ce qu'il avait vécu dans la thématique précédente, notamment dans la fixation de son regard dans les mouvements. Plutôt que d'essayer de montrer de la puissance, il s'est centré, cette fois-ci, sur l'extension de chaque technique. Cette disposition à aller jusqu'au bout de ses mouvements a été, à ses yeux, la manière d'incarner la détermination. Malgré tous ses efforts lors de sa prestation devant ses collègues, l'expression de la détermination n'a pas été remarquée. Il considère que d'exprimer la détermination par le fait d'amener ses mouvements jusqu'au bout a été une erreur de jugement de sa part. Après réflexions, il croit que le souffle aurait pu être un aspect plus démonstratif, une détermination plus « expirée ». Il aurait dû miser également sur l'aspect de la puissance pour représenter la détermination, ce qui ne fut pas le cas. D'après ce qu'il avait lu à propos du moine bouddhiste *Won-Hyo*, il s'était imaginé le personnage dans son pèlerinage en train de surmonter des épreuves tout en demeurant confiant par rapport à ses idéaux et en persévérant dans sa voie. Dans ce contexte, la détermination représentait donc, pour S4, l'image du personnage qui demeure calme et confiant devant l'adversité. C'est l'image de l'itinérant qui va de village en village présenter sa foi et qui donne toute sa vie à sa confession. Confiance, conviction, fidélité à ses idéaux sont également à ses yeux des synonymes qui représentent la détermination. C'est ce qu'il a tenté d'exprimer par soutenir son regard et aller jusqu'au bout de chacune de ses techniques dans l'exécution de sa *forme*. Il s'est interrogé à savoir si le fait de s'exprimer ainsi ne rejoignait pas plutôt la « conviction ». Par ailleurs, S4 nous fait remarquer que l'exploration de cette thématique, tout

comme la précédente, sortait du connu par rapport aux entraînements réguliers. Comme l'exercice portait sur l'incarnation d'une valeur à l'intérieur de la chorégraphie, l'expression aurait pu également porter sur toute autre valeur que celle liée à la *forme* en soi.

Lors de l'étape des échanges collectifs, S4 savait que S3 tentait d'incarner « l'altruisme ». Il en avait fait la déduction parce que son instructeur avait attribué cette valeur à la *forme Won-Hyo*, après sa prestation individuelle lors de la première étape. Durant l'observation, il a senti que la prestation de son instructeur débutait doucement et que soudainement ses techniques avaient pris de l'aplomb. À ce moment, il a ressenti un sentiment d'harmonie dans l'expression technique de son instructeur. Il décrivait métaphoriquement cette scène en mentionnant que l'expression des techniques défilait comme si l'on traçait les déplacements à l'aide d'un crayon et que le tout s'effaçait au fur et à mesure. De plus, il ajoutait qu'il avait ressenti cette fluidité dans les mouvements, tout en conservant leur réalisme. Il a perçu également que les mouvements étaient puissants et précis. Cette touche finale enrichissait par ailleurs l'aspect harmonieux de sa chorégraphie. Pour ce qui est de « l'altruisme », il a généralement ressenti une certaine douceur dans l'exécution de la *forme*. Selon sa définition, l'altruisme représente l'ouverture d'esprit envers les autres, la confiance envers autrui et un caractère bienfaisant. S4 pense que l'intention inscrite derrière les techniques exécutées par son instructeur ont su bien exprimer les valeurs en lien avec l'altruisme.

Lorsqu'il a pratiqué sa *forme* au cours de la troisième étape, il a tenté d'ajouter de la puissance à ses mouvements pour vérifier si ce comportement correspondait mieux à la définition de la « détermination ». Dans son exploration, il a réalisé qu'il ne s'agissait pas uniquement d'ajouter de la puissance pour incarner la détermination. La première fois qu'il a exécuté sa *forme* avec de la puissance, il n'a aucunement perçu l'expression de la détermination. Il croit que l'erreur première a été d'avoir choisi une fausse interprétation de la valeur à exprimer. Ce qu'il a ressenti et ce qu'il aurait voulu exprimer auraient été de l'ordre de la « droiture ». S4 estime que la droiture exprime l'image de l'homme de principe. S'il avait voulu exprimer cette valeur, son interprétation aurait fonctionné. Cette dernière expérience d'incarnation des valeurs lui a quand même permis d'exprimer ce qu'il ressentait.

5. À propos du retour sur l'ensemble de l'exploration collective de la perception correspondant à la *forme*

Bien que S4 considère que toutes les parties du laboratoire avaient leur importance, celle qui a retenu son attention était davantage la deuxième thématique. Même si, selon lui, plusieurs aspects demeurent à explorer, cette thématique lui a permis de découvrir une certaine partie de son potentiel encore caché jusqu'à ce jour. Le fait de se plonger dans un contexte d'autodéfense et de pratiquer sa *forme* de manière déterminée et confiante l'a amené à percevoir ses capacités relativement à ses moyens de défense. Il a réellement eu le sentiment que quelque chose avait changé. Cette thématique l'avait fait cheminer sur lui. L'expression qui affirmerait ce changement serait « le rehaussement de sa confiance ». Ce fut la manière dont il l'avait perçu. Ce qu'il a éprouvé durant cette expérience d'incarnation d'autodéfense a été défini par les termes « sérénité » et « supériorité ». Plus précisément, pour S4, la supériorité est synonyme de présence et de prestance dans l'acte d'autodéfense. Au-delà de la confiance, il n'y a aucune question à se poser quant à l'efficacité des techniques. Selon lui, en dépit du contexte d'autodéfense, c'est cette sérénité d'être présent à cent pourcent, sans ressentir le stress de l'action. C'est être dans l'action, mais en sachant inconsciemment qu'il n'y a pas de danger. S4 avoue qu'il ressentait rarement ce sentiment de confiance ou qu'il en avait conscience. Il a éprouvé ce sentiment à certains moments, mais il ne s'est pas questionné pour autant à ce sujet. Toutefois, il a réellement le souvenir d'être dans ce sentiment lorsqu'il a exécuté sa forme. S4 affirme qu'il éprouve souvent un manque de confiance et de remise en question dans la majorité des situations de sa vie, mais dans le contexte de cette expérience d'autodéfense, il a davantage ressenti un sentiment de paix et de sérénité dans les enchaînements. S4 espère qu'en travaillant cet aspect, il continuera d'évoluer. Il affirme qu'il poursuivra ce genre d'exercice uniquement pour son bien-être personnel.

6. Résumé

S4 a senti que les échanges se sont déroulés dans un climat cordial et amical. Puisqu'il était entouré de hauts gradés, il a éprouvé le désir de bien performer lors de l'exécution de sa *forme* tout autant que dans l'apport de ses réflexions. Cette situation lui a occasionné un

certain stress tout au long du laboratoire. En dépit des circonstances, il considère que ses échanges ont été très constructifs du point de vue des découvertes qu'il a faites sur lui-même, sur les aspects de la pratique des *formes* et sur sa relation avec son instructeur.

Il va sans dire que ce laboratoire lui a fait prendre davantage conscience de l'importance de se concentrer durant la pratique des *formes*. Il avoue qu'il avait l'habitude de faire ses *formes* de manière plus ou moins automatique durant les cours réguliers. Cette expérience lui a permis de prendre contact avec l'expérience méditative en lien avec les mouvements de la *forme*. S4 dépeint cette expérience comme étant en action consciente sans être dans la réflexion en soi. Quant à la perception de l'implication émotive à travers les mouvements au cours de l'interprétation d'un contexte d'autodéfense, cette expérience lui a apporté une dimension du vécu expérientiel qui est allée au-delà de la chorégraphie de la *forme*. À la suite des commentaires de son instructeur, il s'est rappelé à quel point le regard est un élément important pour arriver à vivre ses mouvements. Par ailleurs, à ses yeux, le regard est tout aussi important dans les autres sphères de la pratique du taekwon-do.

Même si les observations de ses collègues se sont arrêtées uniquement sur certains détails techniques et n'ont pas tenu compte de la puissance qu'il dégageait, sa plus grande révélation durant ce laboratoire a été lors de la thématique relative aux stratégies de combat. Dans ses croyances et malgré tout son bagage technique, il doutait de ses capacités à se défendre. Lorsqu'il a pratiqué sa *forme* en s'imprégnant du contexte d'autodéfense, il a pris conscience de la puissance et de l'efficacité de ses techniques. Toujours durant cette expérimentation, S4 a ressenti un calme intérieur qui l'a amené à réaliser également l'état de confiance qui l'habitait dans ce contexte précis.

Quant à sa prestation durant la troisième thématique, S4 a éprouvé certaines difficultés à exprimer la valeur de la détermination devant ses collègues. L'incarnation de cette valeur en lien avec le bonze *Won-Hyo* a été exprimée au moment de l'exécution de la *forme* par l'extension soutenue dans chacune de ses techniques. Pour S4, la détermination était synonyme de confiance, de conviction et de fidélité à ses idéaux. Ce n'est qu'au retour de sa pratique, à la suite des échanges, qu'il s'est aperçu que la valeur qu'il tentait d'exprimer

était davantage celle de la droiture. Il estime toutefois que cette dernière partie de la thématique l'a fait cheminer dans ce qu'il ressentait.

Pour terminer, même si son instructeur lui a signalé l'importance des *formes* dans la pratique du taekwon-do, S4 n'en a pris réellement conscience que dans le cadre de ce laboratoire. Il a compris comment les *formes* étaient essentielles dans le cadre de la transmission des techniques de combat et d'autodéfense, en plus du développement de la concentration. S4 affirme que dorénavant ce type d'exploration dans la pratique des *formes* fera partie de son entraînement régulier, car ceci lui procure un certain bien-être personnel.

4.4 Exploration collective des perceptions en lien avec la *forme Do-San*⁹⁰

Ce terrain de recherche était composé de trois cochercheurs et du chercheur principal. En ce qui a trait au nombre d'années de pratique en taekwon-do, nos collaborateurs possédaient une expérience variable. Deux détenaient un niveau avancé en taekwon-do, dont l'un possédait le statut d'instructeur international. La troisième personne, S6, était une collaboratrice moins expérimentée. Elle n'avait que quelques années de pratique martiale. Le choix de notre dyade ne s'est pas arrêté à un critère d'affinité liant deux de nos collaborateurs. Nous aurions pu souscrire à cette perspective pour dégager les interactions significatives qui se seraient révélées chacun de leur côté. Cependant, notre choix s'est plutôt fait en raison d'une incidence majeure qui s'est produite lors d'une des thématiques du laboratoire. Cette incidence amena nos deux cochercheurs à explorer et à dévoiler certains événements importants de leur vie. Nous serons donc à même d'observer la réaction distincte de nos deux collaborateurs en réaction à cette incidence.

4.4.1 Entrevue avec S5

Lors de l'entrevue, S5 nous a fait part de l'expérience qu'il avait vécue avec deux de ses élèves. Tout en considérant le regard qu'il portait sur lui, nous verrons comment son éducation a influencé sa manière d'appréhender ses relations au cours du laboratoire. Tant d'un point de vue technique que pratique, S5 a affirmé que ce laboratoire lui avait apporté de

⁹⁰ Afin de mieux suivre les propos de nos collaborateurs, vous trouverez à l'Annexe J, page 12 du *Guide de travail réflexif sur les formes*, tous les détails relatifs à la *forme Do-San*.

nouvelles connaissances et lui avait permis de consolider sa pensée par rapport à la réalité de sa condition physique. Il était conscient de l'importance d'adapter ses moyens de défense aux limites de ses capacités. Nous comprendrons pourquoi S5 a privilégié la stabilité dans l'exécution de sa *forme*. En ce qui a trait à l'interprétation de la *forme Do-San*, elle a été pour lui une occasion d'entrer en contact avec des moments de sa vie rattachés à l'histoire de son pays d'origine. Nous observerons notamment comment le terme « persévérance » prend son sens et comment l'incarnation des gestes de cette *forme* lui a révélé la valeur de l'expression « dégageant ». Nous verrons aussi comment la reconnaissance de ses collègues durant le laboratoire lui a donné plus d'assurance, l'a amené à se sentir plus efficace dans l'exécution de ses techniques et lui a apporté une meilleure compréhension de ses impressions sur lui. Pour terminer, cette expérience en compagnie de ses élèves lui a fait vivre des moments intenses dont l'un d'eux l'a ramené à un épisode bouleversant de sa jeunesse. Nous comprendrons, à travers son témoignage, comment la pratique du taekwon-do l'a inspiré dans la transmission de valeurs qui lui sont chères auprès de ses élèves.

1. À propos du contexte général du laboratoire

À première vue, S5 retient que l'orchestration du laboratoire contenait certaines utilités pédagogiques pour l'enseignement du taekwon-do. Il affirme toutefois ne pas en avoir saisi toute la portée, car certaines parties lui apparaissent encore abstraites dans leur application. Il comprenait l'utilité de la recherche ainsi que l'orientation communicationnelle poursuivie dans le cadre de la thèse. Il saisissait également le lien entre la thématique relative aux composantes techniques et aux stratégies de combat, c'est-à-dire celui du lien de l'étude des mouvements fondamentaux dans la première partie et leur application dans le contexte d'autodéfense lors de la deuxième thématique. Cependant, il avait de la difficulté à établir le lien entre la troisième thématique et les deux précédentes et il s'interrogeait sur les objectifs ciblés par le chercheur principal à propos de l'interprétation historique de la *forme Do-San* dans le cadre de sa recherche. Mais dans l'ensemble, S5 trouve que l'exploration des trois thématiques a été très instructive pour de futures perspectives d'intervention dans son enseignement.

L'expérience de ses échanges en compagnie des autres cochercheurs a été plutôt stressante. Le stress occasionné par différents facteurs est disparu vers la fin du laboratoire. Premièrement, S5 pratique ses *formes* seul, ce qui fait qu'il n'a pas l'habitude de recevoir de rétroaction. De plus, en raison de sa condition physique, il affirme que la pratique de ses *formes* est assez ardue. Par rapport à son dernier point, il soupçonne qu'il s'agissait possiblement d'une question d'orgueil. S'il avait eu à effectuer ses *formes* devant de plus hauts gradés ou devant des élèves provenant d'une autre école (*dojang*), l'expérience aurait été différente. Mais cette expérience laboratoire s'est produite avec ses élèves. Le fait d'échanger avec eux lui a paru étrange, à cause de la proximité de leur relation.

À l'égard des enjeux relationnels auxquels il a fait face, S5 affirme connaître la source du stress vécu au cours du laboratoire. Il nous confie provenir d'une famille dysfonctionnelle. Dès son enfance, il a eu l'habitude d'être sous-estimé et considéré comme incapable. Cette influence familiale a joué un rôle sur l'appréhension du jugement d'autrui. Par conséquent, il craignait que ses élèves portent un jugement sur ses performances techniques. En raison de ses prestations limitées occasionnées par une condition physique réduite, il s'est imaginé qu'il perdrait de la crédibilité aux yeux de ses élèves. Il avoue que ce n'était pas la première fois qu'il vivait ce type d'appréhension. Puisqu'il était conscient de ce phénomène, ceci lui a permis de mettre ses appréhensions de côté et d'éviter de tomber dans cette dynamique relationnelle durant le laboratoire.

En ce qui a trait aux échanges avec ses collègues, S5 les a perçus favorablement. Il mentionne que ses rencontres avec son instructeur ne se produisaient que de façon ponctuelle. S5 voulait tenter cette expérience, car il considérait que les élèves auxquels il avait adressé la demande de participation avaient une certaine expérience d'entraînement et que ceux-ci l'avaient déjà vu à l'œuvre. S5 nous confie qu'il appréciait particulièrement l'un de ses fidèles élèves, en raison de leur complicité. Il savait que ses observations ne constitueraient pas un jugement de sa part. En ce qui a trait à ses rapports avec la seconde personne (S6), S5 éprouvait un peu plus d'appréhension. En plus d'avoir changé d'école de taekwon-do (*dojang*) à trois reprises, S6 n'était que récemment inscrite à ses cours. Puisque cette récente collaboratrice avait suivi des cours ailleurs, S5 craignait qu'elle n'établisse des comparaisons avec ce qu'elle avait appris avec ses autres instructeurs. Par rapport aux circonstances, S5 a

décidé de mettre ses appréhensions de côté et de composer avec ce qui se produirait. Il avoue cependant que si cette expérience devait se vivre dans un contexte autre que le laboratoire, soit celle de présenter une *forme* devant ses élèves qui peuvent émettre leur opinion, ce serait une épreuve assez difficile pour lui. Il considérerait que si ses élèves remarquaient des erreurs, c'est en quelque sorte qu'il n'aurait pas effectué son travail adéquatement. D'un point de vue technique, il estime qu'il devrait être en mesure de performer comme les autres. C'est sa manière de se percevoir à l'intérieur de son rôle d'instructeur, par rapport à la qualité de la technique qu'il doit dégager.

2. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux composantes techniques de la forme

En explorant le *Guide réflexif sur les formes*, S5 affirme y avoir découvert de nombreux détails sur la technique. Les connaissances qu'il détenait à ce sujet avaient été acquises par le biais de la pratique, mais pas avec autant de précision que dans le *Guide réflexif*. Il nous confie que la consultation de cet outil pédagogique lui a donné l'impression de lire une page neuve sur la technique. Il a également eu l'impression de découvrir plusieurs détails relatifs aux techniques effectuées avec les mains et les pieds. La technique qui l'a particulièrement marqué a été celle du coup de pied avant. Au lieu d'effectuer un mouvement fouetté sur ce coup de pied, il détendait sa jambe vers l'avant et la gardait momentanément en extension. Lors de cette première partie du laboratoire, S5 a consulté le chercheur principal qui lui confirma que le coup de pied était bel et bien fouetté et que cette technique était dirigée vers le plexus solaire. Ce détail technique relatif à la *forme Do-San* lui était méconnu. Avec la consultation du *Guide réflexif*, les mouvements ont pris plus de sens à ses yeux. Il a éprouvé le sentiment d'avoir une meilleure compréhension des techniques de cette *forme*. Ce qui a eu pour effet de lui donner plus d'assurance dans sa pratique.

Lors de l'exploration individuelle, ce qui l'a davantage préoccupé fut l'ajout de puissance dans ses mouvements. Lors de certains événements passés, on lui avait mentionné que ses *formes* manquaient de puissance. Ses efforts ont donc été dirigés vers le déploiement de sa puissance durant cette tranche exploratoire. Au moment de présenter sa *forme* à la deuxième étape, il s'est senti relativement confiant en raison des connaissances acquises sur la

technique. Il appréhendait toutefois de ne pas pouvoir performer adéquatement à cause d'un handicap, parce qu'il souffrait d'une blessure à l'articulation d'une jambe. Puisque ses collègues connaissaient sa situation, il considérait que ses interlocuteurs tiendraient compte de son handicap. Il s'attendait donc à que ces derniers comprennent son état quand il exécuterait sa *forme*.

Avant de recevoir les commentaires de ses collègues, il a eu la conviction d'avoir effectué sa *forme* sans faute. Lorsque l'un ou l'autre de ses interlocuteurs lui a fourni certains commentaires auxquels il ne s'attendait pas, il a eu le réflexe de s'autocritiquer fortement. Par ailleurs, sa réaction ne l'a préoccupé que partiellement. S5 s'est aperçu que le jugement qu'il portait sur lui était à l'égard de son rôle d'enseignant. Il aurait été moins sévère envers lui-même si la prestation qu'il aurait dû montrer relevait d'une *forme* plus avancée. Toutefois, considérant que *Do-San* était une *forme* connue depuis fort longtemps, son jugement envers lui-même a été plus prégnant.

Le commentaire qui l'a particulièrement marqué provenait de sa collaboratrice (S6) et il l'a ébranlé. Cette personne lui a mentionné que le rythme de sa *forme* était trop rapide. Même s'il lui donnait raison, il l'a admis un peu difficilement. À l'égard de ce détail, il a éprouvé un sentiment de vexation contre lui-même. Sa réaction a été de se placer sur un mode défensif. Il se dit qu'il portera une attention particulière sur le rythme de sa *forme* lorsqu'il aura à l'effectuer devant ses collègues. Ce commentaire a eu une influence considérable sur les prestations qui suivirent au cours du laboratoire.

Lors du retour à la pratique de la *forme* en individuel à la troisième étape, S5 a fait un bilan de son expérience. Il a déduit que ses connaissances techniques semblaient correctes et qu'il devait s'attarder davantage sur la question du rythme auquel il effectue sa *forme*. Il s'est également rappelé que le chercheur principal lui avait fait mention d'un détail relatif à un mouvement au début de sa *forme*. Lorsqu'il y a porté attention, son application technique lui revint immédiatement.

3. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux stratégies de combat de la *forme*

Lorsque S5 a eu à dessiner une partie de la chorégraphie d'autodéfense en lien avec la *forme Do-San*, ce qui lui revint à l'esprit ont été les paroles de son instructeur qui lui rappelait de toujours travailler ses *formes* comme un acte d'autodéfense. D'appliquer chacune des techniques individuellement, comme geste d'autodéfense, ne lui occasionne donc habituellement aucun problème. Cependant, de les appliquer logiquement à tour de rôle selon les séquences de la *forme Do-San* lui est apparu une tâche beaucoup plus difficile. Ce qu'a retenu S5 de cette expérience a été l'ensemble des éléments à considérer pour que la chorégraphie d'autodéfense devienne plausible. Il a dû tenir compte du nombre d'opposants auxquels il devait faire face et également la manière dont ces derniers l'attaqueraient, tout en respectant l'utilité des techniques relatives aux séquences inscrites dans la *forme*. S5 établit une analogie entre la complexité de la composition d'une chorégraphie d'autodéfense à partir d'une *forme* et l'apprentissage de l'écriture. Il mentionne que les techniques individuelles sont comparables à l'alphabet. On peut donc apprendre l'utilité des techniques, l'une après l'autre, tout comme on peut apprendre à réciter l'alphabet par cœur. Cependant, lorsqu'il s'agit d'enchaîner les différentes techniques dans un certain ordre, c'est comme la composition des mots où l'on doit tenir compte de l'orthographe et des règles de la grammaire. C'est à cet égard que S5 a trouvé l'exercice de composition plus difficile.

Toujours en lien avec la composition de la chorégraphie d'autodéfense, lorsqu'il a présenté la séquence sur laquelle il a eu à travailler à ses collègues, S5 a trouvé qu'ils avaient acquiescé trop rapidement à ce qu'il leur avait présenté. Il croit S5 que ses interlocuteurs étaient plutôt préoccupés par la présentation de leur séquence. À ses yeux, ils n'ont pas trop réfléchi à la pertinence de l'enchaînement des mouvements exposés. Quant à l'impression qu'il retient de la présentation de ses collègues, il trouve que l'application des techniques en lien avec les enchaînements correspondait à des choses qui lui étaient déjà connues. Ce qu'ils ont montré était plausible et correct, mais il n'a rien remarqué de nouveau. Toutefois, ce qui l'a interpellé a été une intervention du chercheur principal sur la technique du pic de la main qui, selon les conditions de la *forme*, constitue simultanément un mouvement de blocage et de contre-attaque.

À la suite de la discussion sur les enchaînements de mouvements dans la chorégraphie, lorsque S5 a pratiqué sa *forme* seul dans l'humeur d'un acte d'autodéfense, il a trouvé que de vivre l'application des techniques de la *forme Do-San* était simple en soi. Il se rappelle qu'il a été attaqué dans une station de métro à Montréal, il y a quelques années. Ce qui lui revient à l'esprit à propos de cet événement est qu'il s'est défendu avec des coups de pieds. Il reconnaît qu'il était plus rapide à cette époque. Lorsqu'il a travaillé la *forme Do-San*, il a constaté que cette chorégraphie s'adaptait mieux à sa réalité actuelle due à son handicap. Il a alors pris conscience que les mouvements utilisés dans la chorégraphie de cette *forme* pourraient être efficaces dans ses alternatives hypothétiques de défense aujourd'hui.

Le principal sentiment qui l'a habité durant la pratique de sa chorégraphie était relatif à une préoccupation d'efficacité dans l'application de ses techniques. Depuis plusieurs années, il éprouve de la difficulté à marcher et il nous précise que lorsqu'il est chez lui, il tente de développer des techniques exigeant peu de déplacement. Auparavant, S5 avait comme modèle d'autodéfense la *forme Won-Hyo*. L'une des techniques associées à cette *forme* et avec laquelle il se sentait à l'aise était le coup de pied de côté. Lorsqu'il pensait à une situation d'autodéfense, ce qui lui venait à l'esprit en tout premier lieu était ce fameux coup de pied. En raison de sa condition physique, il préconise aujourd'hui des techniques plus simples pour demeurer efficace en situation d'autodéfense. Puisqu'il connaît bien son potentiel, les techniques utilisées dans la *forme Do-San* lui offrent des mouvements plus stables comparativement à la *forme Won-Hyo*. La *forme Do-San* correspond maintenant mieux à ses besoins. Il comprend qu'à travers les techniques de cette *forme* le développement de son potentiel de défense peut être optimisé.

Lors de la première partie, S5 a senti que la composition d'une portion de la chorégraphie d'autodéfense n'avait pas été une tâche évidente. Lorsqu'il a eu à présenter sa *forme* devant ses collègues, il a trouvé l'expérience beaucoup plus agréable. Réaliser la performance de cette *forme* en s'imaginant l'agression des adversaires lui apparaissait plus claire. Durant sa prestation, il a essayé de démontrer de la stabilité. Il a vécu moins de stress, car il ressentait cette stabilité à travers ses enchaînements. Comparativement à la première partie des échanges sur la chorégraphie, durant cette partie il a senti qu'il avait exécuté cette

chorégraphie uniquement pour lui-même. L'exécution de la *forme* a été nettement différente de la première partie et il l'a remarqué dans le regard de ses deux interlocuteurs.

Bien que S5 a eu l'impression que peu de commentaires avaient été apportés par ses collègues à la suite de sa prestation, il trouve que les échanges ont vraiment été égaux entre les trois. La perception commune qui a retenu l'attention de ses deux interlocuteurs a été celle de l'expression de la détermination dégagée dans ses mouvements. Par ailleurs, S5 affirme qu'il ressentait ce sentiment durant l'exécution de sa *forme*. Sa prestation lui a fait également réaliser sa crainte d'être agressé par l'arrière. Il sentait que si une agression survenait, il devrait en finir le plus rapidement que possible. Il a éprouvé ce sentiment d'urgence de reprendre le contrôle de la situation et c'est à travers l'exécution de sa technique qu'il a pu alors exprimer l'expression de sa stabilité et de sa rapidité dans l'intention de prendre le contrôle de la situation. Lorsqu'il a terminé sa prestation, S5 souligne qu'il a eu la conviction que ses collègues avaient perçu l'intensité qu'il tentait de dégager.

À titre d'observateur, S5 croit que la personne qui a le mieux assimilé le concept d'autodéfense de cette thématique a été son fidèle élève, qui avait habituellement du mal à se plonger dans le contexte de l'autodéfense en effectuant ses *formes*. Faisant cette fois-ci un parallèle avec la musique, S5 mentionne qu'effectuer une *forme* est comparable à jouer d'un instrument de musique pour un artiste. Poursuivant son analogie, il souligne que le musicien pouvait suivre une partition ou, dans d'autres cas, improviser selon son inspiration. Dans le cas de son élève, ce qui s'est produit lors de cette thématique fut qu'il est passé de l'aspect plutôt technique de la *forme* pour en arriver à vivre pleinement l'acte d'autodéfense à sa manière. Il a été marqué plus précisément par la vitesse d'exécution des mouvements de son élève. Il ne l'avait jamais vu performer ainsi et vivre autant ses techniques. Pour S5, vivre l'autodéfense réside dans le fait d'imaginer des agresseurs placés devant et derrière lui, d'être en mesure d'utiliser les bonnes techniques pour les neutraliser. En l'observant, S5 a perçu que son élève était entouré par plusieurs adversaires et que son intention était de mettre un terme à l'agression. Il a pu le suivre à partir de ses déplacements et s'imaginer où étaient situés les agresseurs qui confrontaient son élève. Dans l'exécution de sa *forme*, S5 a perçu que son élève avait mis de côté l'aspect technique pour s'investir dans une application concrète de ses mouvements contre des opposants. C'est pour cette raison qu'il affirme que

son élève a bien assimilé le concept d'autodéfense en lien avec cette thématique. Même si son élève savait que les *formes* constituent une chorégraphie d'autodéfense en soi, elles ne sont habituellement pas enseignées dans ce contexte, mais plutôt sous l'aspect de leur technique. Il a senti que son élève allait au-delà du « savoir » pour se plonger dans le « savoir-être » de l'autodéfense au cours de cette thématique.

Même si son élève s'est distingué dans sa manière d'exécuter sa *forme*, ce qui marqua davantage S5 a été la prestation de sa collaboratrice S6 qui s'est effondré en larmes après le dernier mouvement de sa *forme*. Depuis un certain temps, S5 soupçonnait qu'il se passait quelque chose chez elle. Elle en avait discuté un peu avec lui à quelques reprises, sans toutefois trop entrer dans les détails de sa vie personnelle. S5 pense qu'elle avait des problèmes familiaux et que sa réaction pouvait provenir de cette histoire. Sans aller plus loin, il nous avoue que cet événement lui a rappelé certains épisodes de sa propre vie.

Lorsque S5 a repris la pratique de la *forme* au cours de la troisième étape, il a vécu quelque chose de nouveau : il a eu plus de facilité à se représenter mentalement ses opposants. À chaque mouvement, il sentait l'efficacité de ses blocages et il était en mesure de voir les ouvertures sur le corps de ses adversaires. La seule chose sur laquelle il s'est concentré a été l'autodéfense, afin de voir l'autre arriver et de contre-attaquer au moment opportun.

4. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant à l'interprétation historique de la *forme*

Dans sa lecture du *Guide réflexif sur les formes*, S5 a perçu que le personnage en lien avec la *forme Do-San* était quelqu'un de persévérant. Il nous confie qu'il n'aurait pas la patience de passer sa vie à essayer de défendre son pays tout comme l'avait fait le personnage de *Do-San* pour la Corée. L'histoire de *Do-San* lui rappelle une certaine période de sa vie. Après la guerre dans son pays d'origine, il a fourni une aide financière pour venir en aide à son peuple. Son action a duré quelques années mais il a cessé son aide financière parce qu'il n'avait vu aucun changement malgré sa contribution. Il s'est défait de cet engagement et aujourd'hui il ne s'en porte que mieux, affirme-t-il. Il ne pense plus à son pays d'origine parce qu'il s'est adapté à la société québécoise. Lorsqu'il compare la vie de ce personnage avec la sienne, il estime qu'il est beaucoup moins persévérant que ce dernier. Pour lui, la manière de définir la

persévérance est en lien avec le fait de mettre des efforts sur un objectif et de ne surtout pas les arrêter, ce qui ne fut pas son cas envers son pays d'origine.

Lorsqu'il a eu à interpréter le personnage *Do-San* lors de la pratique individuelle de la *forme*, S5 spécifie que la représentation de la « persévérance » avait une portée autre que celle associée au personnage. L'inclination de sa pensée a été occasionnée par le fait que le fondateur du taekwon-do, le général Choi Hong Hi, avait corrigé lui-même certains mouvements de cette *forme*. Il associait donc davantage le mot « persévérance » au général Choi qu'à celui du personnage *Do-San*. Le général Choi vécut à la même période que *Do-San* qui lutta pour l'indépendance de la Corée après la mort de *Do-San*. En corrélation à l'histoire du général Choi et à celle de la Corée, le mot « persévérance » l'amena sur la piste du mot « indépendance ». Dans l'incarnation des gestes de la *forme Do-San*, ce mot tente de symboliser le « dégagement » ou plus précisément « l'enlèvement de la domination et des agressions ». Lorsque S5 a interprété la *forme Do-San* dans la dimension de l'incarnation du « dégagement » à partir de l'expression des techniques, il s'est senti ancré dans l'histoire de la Corée sous l'emprise japonaise. Il a bien pu figurer ce que les Coréens avaient pu vivre à cette époque, car il avait pu établir un parallèle avec ce qu'il avait vécu dans son pays d'origine.

Au-delà de la stabilité éprouvée dans l'exécution de sa *forme*, pour S5, ce n'était plus la technique qui parlait, mais plutôt le sentiment de « dégagement » relatif à « l'indépendance » qui avait prévalu dans l'expression de sa technique. Dans son expérience, le mot « dégagement » dépassait le sens du mouvement martial. C'était la manifestation d'une attitude défensive profondément ressentie et ancrée en lui, s'inscrivant dans la stabilité de sa technique.

En ce qui a trait aux commentaires de ses collègues, les termes communs qui sont ressortis sont la « détermination » et la « droiture ». Même si S5 pense que ses collègues n'ont pas été en mesure d'éprouver ce qu'il avait exactement vécu, les deux termes utilisés rejoignent ce qu'il tentait également d'exprimer. Derrière l'exécution de ses mouvements, son intention était d'exprimer la détermination et la droiture par une expression plus rapide et une finition exacte de ses techniques.

Lorsqu'il a observé ses collègues, S5 n'a rien remarqué de particulier. Il se rappelle que tous deux ont parlé de la « persévérance » du personnage de la *forme Do-San* et qu'ils ont dégagé plus de puissance dans l'exécution de leur *forme*. Mais à ses yeux, rien n'a pu avoir une incidence particulière sur son expérience.

Lors du retour à la pratique individuelle, S5 a ressenti plus de confiance dans l'exécution de ses mouvements. À l'égard de ce qu'il tentait de montrer dans l'expression de ses mouvements, le fait d'avoir perçu une reconnaissance de ses collègues l'a touché droit au cœur. Cet événement lui a donné de l'assurance et l'a motivé à travailler en tenant compte des éléments découverts dans cette thématique. En plus d'avoir perçu une nouvelle manière de pratiquer les *formes*, cette expérience lui a procuré une meilleure compréhension des impressions qu'il porte sur lui-même. Quant à sa manière d'aborder l'enseignement des *formes*, cette expérience lui a donné l'idée de répéter l'exercice avec toutes les autres *formes*. Il désire revivre ce processus avec chacune des formes afin de comprendre comment il pourrait les utiliser pour enseigner les valeurs du taekwon-do inscrites derrière chacune d'elles.

5. À propos du retour sur l'ensemble de l'exploration collective de la perception correspondant à la *forme*

L'expérience qui a principalement marqué S5 est survenue au cours de la thématique relative aux stratégies de combat. C'était au moment où S6 s'est effondré en larmes suite à l'exécution de sa *forme*. Il ne connaissait pas les raisons qui l'avaient conduite à vivre cette expérience de la sorte. Toutefois le fait d'en être témoin l'a ramené à un événement vécu dans sa jeunesse, plus précisément, au moment où il s'est battu avec son père. S5 affirme qu'à cette époque le taekwon-do lui a sauvé la vie.

S5 nous raconte que son père était manipulé par sa mère. Il souligne qu'elle le poussait à le battre presque tous les jours. Ces épisodes de violence se sont produits lorsqu'il était au primaire. Son frère aîné subissait le même sort. Étant deux à subir les sévices de leur père, S5 se sentait moins seul mais impuissant devant son père. Lorsqu'il le battait, S5 se sentait secoué comme si un tremblement de terre survenait.

S5 s'est alors inscrit à des cours de taekwon-do, parce qu'il connaissait des amis qui y participaient. Il travaillait les fins de semaine afin de pouvoir défrayer le coût de ses cours. S5 ne parlait à personne du fait qu'il suivait des cours de taekwon-do. À cette époque, cette discipline n'était pas tellement connue dans son pays d'origine. Même s'il maîtrisait certaines techniques du taekwon-do, il continuait de se faire battre, car son père avait encore un pouvoir de domination sur lui. Pendant ses deux premières années d'entraînement, il a caché ses ceintures. Lorsqu'il arrivait chez lui avec son uniforme de taekwon-do (*dobok*), il ne montrait que sa ceinture blanche pour faire croire à ses parents qu'il n'était qu'un débutant. Lors de leur dernière altercation, son père a tenté de le battre avec un bâton. S5 a eu le réflexe de se placer en position de combat. Lors de cet événement, plusieurs idées passèrent dans son esprit, dont l'une d'elles était d'avoir la conviction que s'il atteignait son père avec un coup de pied, ce dernier mourrait. Sentant qu'il n'avait pas d'autre choix que de se défendre, il donna un coup de pied à la hauteur du visage de son père, sans le toucher pour autant, puis il déposa son pied. À la suite de cet événement, son père ne l'a plus jamais battu. Même aujourd'hui, cette histoire le bouleverse encore. À cet instant, il a songé que le terme « dégageant » exprimé dans la troisième thématique pourrait avoir également un lien avec cet événement, notamment avec le coup de pied effectué pour se défendre.

Il affirme qu'en raison de ces circonstances, ses frères et sœurs n'ont plus vécu de violence familiale. Pour sa mère, l'éducation des enfants devait inclure des fessées à coup de bâton et le rôle du père était d'infliger ce châtiment. Ce n'est qu'après une trentaine d'années qu'il a appris que c'était sa mère qui poussait son père à les battre. À cette époque, la seule personne qu'il haïssait, c'était son père. Lorsqu'il a constaté l'état de son élève après sa prestation, ce qui lui revint à l'esprit fut cette scène de défense contre son père.

S5 retient de cette expérience que l'orientation de sa pratique du taekwon-do ne devait pas être dirigée vers le développement d'un comportement agressif, mais plutôt dans l'optique d'un art fait avec amour. Sa conception de l'entraînement dépasse largement les aspects de la technique. C'est ce qui se dégage dans l'ambiance des cours qui est important. Ce n'est pas anodin lorsqu'il mentionne à ses élèves qu'en quelque sorte ils représentent une seconde famille à ses yeux. Il ne se cache pas non plus pour affirmer que c'est en raison de son histoire familiale qu'il en est ainsi. Ce qu'il tente d'inculquer à ses élèves à travers son

enseignement du taekwon-do est teinté de son affection pour eux. C'est également une manière d'en recevoir et c'est pour cette raison, qu'à ses yeux, les apprentissages en taekwon-do dépassent les aspects techniques. Selon son histoire personnelle en lien avec le monde du taekwon-do, il y a des leçons de vie à retirer de la pratique de cet art.

6. Résumé

Durant l'entrevue, S5 nous a confié avoir vécu dans une famille dysfonctionnelle où il a été sous-estimé dès son plus jeune âge. Encore aujourd'hui il subit les répercussions de son éducation et il craint le jugement de ses élèves à l'égard de ses prestations durant le laboratoire.

S5 estime avoir appris beaucoup en consultant le *Guide réflexif sur les formes*. Bien qu'il souffre d'une blessure articulaire à une jambe, le fait d'avoir eu une meilleure compréhension des techniques de la *forme Do-San* lui a donné confiance pour la suite des événements. Lors des échanges avec ses collègues, il a remarqué qu'il avait tendance à s'autocritiquer sévèrement, à se positionner défensivement à la réception des commentaires de ses partenaires et ce constat l'ennuie partiellement. Toutefois, leurs commentaires ont été profitables pour les prestations ultérieures.

Composer une partie de la chorégraphie d'autodéfense a été une tâche difficile, en raison du nombre d'éléments à considérer pour la plausibilité de l'application dans la *forme* en elle-même. Ayant déjà vécu une agression il y a plusieurs années, S5 était conscient de ses réactions en autodéfense. Aujourd'hui, avec le recul, il conçoit que la *forme Do-San* contient des éléments de défense plus appropriés pour sa condition physique. Lors de sa prestation, il a réalisé qu'il craignait d'être attaqué par l'arrière. Le sentiment qui l'habitait durant l'exécution de sa *forme* fut celui de « l'efficacité ». Ce qu'il a tenté d'exprimer dans l'exécution technique fut la présentation de sa stabilité et sa rapidité pour prendre le contrôle de la situation d'agression. La détermination qu'il dégage aux yeux de ses collègues lui a fait sentir qu'ils avaient bien perçu ce qu'il tentait d'exprimer. À la suite des échanges, S5 a eu plus de facilité à se représenter mentalement ses opposants et à se centrer sur un mode d'autodéfense.

En ce qui a trait à l'interprétation historique de la *forme Do-San*, le vécu du personnage l'a amené à établir des comparaisons avec certaines tranches de sa vie. Entre autres, ce parcours lui a permis de définir la « persévérance » comme une attitude à soutenir ses efforts jusqu'à l'atteinte de ses objectifs, ce que S5 n'a pu faire dans le cadre de son engagement envers son pays comparativement au personnage de la *forme*. Le sentiment prégnant éprouvé à travers l'expression des techniques relatives à la *forme Do-San* a été celui du « dégageant ». Ce sentiment était relatif à la pensée de l'indépendance de la Corée face à la domination japonaise et à son agression envers ce peuple. Il a ainsi pu comparer avec ce qu'il avait vécu dans son pays d'origine. Même si les commentaires émis par ses collègues n'étaient pas exactement ce qu'il éprouvait au cours de l'exécution de sa *forme*, ils rejoignaient ce qu'il tentait d'exprimer. Le fait d'avoir senti cette reconnaissance de la part de ses collègues lui a procuré l'assurance et la motivation à poursuivre la pratique de ses formes dans cette voie.

L'expérience qui a toutefois marqué S5 a été celle de son élève qui s'est effondré en larmes suite à l'exécution de sa *forme*, lors de la deuxième thématique. Même s'il n'en connaissait pas les raisons, les circonstances le ramenèrent à un moment culminant de sa jeunesse où le taekwon-do lui avait permis de se sortir d'une situation inacceptable de violence familiale. S5 retient de cette expérience que son entraînement en taekwon-do devait être axé sur des bases d'un « art pratiqué avec amour ». Au-delà de la technique, c'est ce qu'il tente de transmettre à ses élèves, qu'il considère comme sa seconde famille.

4.4.2 Entrevue avec S6

S6 est une adepte de taekwon-do qui s'est entraînée sous la direction de plusieurs instructeurs. Elle a partagé l'expérience du laboratoire en compagnie de son nouvel instructeur et de l'un de ses partenaires d'entraînement. Lors de l'entrevue, nous pourrions suivre l'évolution de son raisonnement quant à ses interactions avec ses collègues au cours des différentes thématiques. Nous verrons ensuite comment l'exploration de la *forme* sous la perspective de l'autodéfense a été le point culminant du laboratoire pour elle. Cette expérience l'a ramené à un événement qui a changé le cours de son histoire personnelle. Le contexte existentiel dans lequel S6 a été plongé durant l'exécution de sa *forme* lui a révélé l'état de sa relation avec une figure marquante de sa vie. En réaction à son histoire

personnelle, l'exploration de la troisième thématique lui a permis d'affirmer le sens que S6 a donné à sa vie. Nous remarquerons comment elle établit des parallèles avec le personnage en lien avec la *forme Do-San* pour définir certaines caractéristiques de son cheminement et de sa personnalité. Par la suite, nous serons à même de comprendre le sens que revêt le mot « leadership » à ses yeux. Nous constaterons finalement comment la reconnaissance de ses pairs l'a amené à une certaine sérénité, en dépit des épreuves rencontrées dans son parcours.

1. À propos du contexte général du laboratoire

Compte tenu de la nouveauté de l'approche exploratoire du laboratoire, S6 a trouvé l'expérience intéressante. Elle ne savait pas à quoi s'en tenir et elle a été surprise que l'exploration ne porte que sur une *forme*. Elle pense que le fait d'explorer la *forme* à partir de trois thématiques distinctes l'a amené à vivre des sentiments différents à chacune d'entre elles. Elle avoue être passée par des gammes d'émotion tout au long du laboratoire. Elle s'est sentie stressée au début du processus et au fur et à mesure que l'exploration des thématiques avançait, elle a réussi à s'intérioriser. Du même coup, le stress a perdu son intensité vers le milieu du laboratoire. En raison du contexte relationnel dans lequel elle se trouvait, elle s'est sentie intimidée puisqu'elle était la moins gradée parmi les collaborateurs présents lors de l'expérience. Cette circonstance l'a amené à être plus réservée dans ses interventions durant le laboratoire, notamment lorsqu'il s'agissait des aspects relatifs à la technique.

S6 était gênée d'apporter ses observations parce qu'il est inhabituel de critiquer des personnes plus expérimentées dans le contexte hiérarchique du taekwon-do. Elle éprouvait des craintes à l'idée de ce que pourraient penser ses interlocuteurs de ses interventions. Elle faisait donc très attention aux propos qu'elle avançait, de crainte de les blesser.

Malgré ce qu'elle éprouvait à l'égard de ce type d'échange exceptionnel, elle a trouvé que cette dynamique avait sa raison d'être dans le cadre de ce laboratoire. Elle estime qu'elle a un œil assez critique pour son niveau de grade. Elle sait reconnaître les détails techniques lorsqu'elle regarde ses pairs d'entraînement exécuter une *forme*, même si celle-ci lui est moins connue et qu'elle n'en maîtrise pas entièrement le contenu technique. S6 n'éprouve pas trop de difficulté à apporter ses commentaires à une personne de grade moins élevé. Cependant, auprès de ses supérieurs hiérarchiques, c'est une toute autre affaire. Durant le

laboratoire, S6 estime que ses interventions auprès de ses collègues ont été limitées. C'était davantage le cas lorsque ses interventions ont porté sur les aspects techniques relatifs à la *forme*. Elle s'est permis d'intervenir plus fréquemment lorsque les propos touchaient au domaine de la perception. S6 considérait que l'exploration des perceptions dépassait l'aspect des compétences techniques de chacun et ramenait tout le monde sur le même pied d'égalité. De ce point de vue, elle s'est sentie plus à l'aise d'exprimer ce qu'elle pensait à de ses collègues.

Finalement, S6 estime que le chercheur principal a bien guidé les cochercheurs tout au long de l'expérience. Elle sentait qu'il savait où il s'en allait. Il lui a paru que les aspects théoriques et pratiques ont été bien équilibrés dans chacune des thématiques. S6 trouve que le fait de se tremper un peu dans la théorie et de revenir à la pratique de la *forme* apporte de la légèreté au processus d'exploration. Elle a également ressenti une certaine liberté d'action, puisqu'il s'agissait d'explorer la *forme* telle qu'elle la ressentait.

2. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux composantes techniques de la *forme*

Au moment de la consultation du *Guide de travail réflexif sur les formes*, S6 était dans un état de stress relativement intense. Elle s'est sentie intimidée en raison des grades plus élevés de ses collègues. S6 éprouvait de la difficulté à se souvenir de sa *forme*. Cet état d'esprit lui a fait perdre ses moyens. Elle a totalement perdu confiance en elle, tant elle ne comprenait plus l'objet de la démarche présentée dans cette partie de la thématique. Lorsque S6 a regardé le *Guide de travail*, elle s'est sentie complètement bloquée. Mise à part l'association des armes corporelles liées aux différentes techniques de la *forme*, le contenu du *Guide de travail* lui apparaissait incompréhensible. Lorsque vint le temps d'effectuer sa *forme* en compagnie de ses collègues, elle était désorientée et ne se souvenait plus du premier mouvement. Elle regardait ses collègues du coin de l'œil puis a réussi à reconnaître le premier mouvement. Aussitôt qu'elle l'a effectué, l'enchaînement des techniques lui est revenu à l'esprit.

Au moment de présenter sa *forme* lors de la deuxième étape, S6 s'est sentie tout aussi intimidée à l'idée de passer devant ses collègues. Elle a pris le temps de se raisonner et de s'encourager avant d'effectuer sa *forme*. S6 souffrait d'une blessure à la cheville et savait

qu'elle éprouverait de la difficulté à exécuter certains mouvements. Puisqu'elle avait pratiqué sa *forme* quelques fois en compagnie de ses collègues avant de la présenter à cette étape, elle a acquis un peu plus d'assurance en ses moyens. Au cours de l'exécution de sa *forme*, ce qui lui vint à l'esprit était surtout sa blessure. Elle a eu de la difficulté à se concentrer sur certains mouvements en raison de la douleur qu'elle éprouvait à la cheville. En dépit de sa volonté à bien exécuter les mouvements de sa *forme*, cette douleur a restreint sa capacité de bien performer. Malgré sa condition physique, cette situation lui a fait vivre une certaine frustration. D'un point de vue technique, elle a essayé de se concentrer sur les détails que lui avaient enseignés ses différents instructeurs.

À la suite de sa prestation, les commentaires qu'elle a retenus étaient à propos du manque d'équilibre au cours de la transition entre ses déplacements et l'instabilité de ses mouvements due à des positions de base trop courtes. S6 était consciente des éléments qui lui ont été apportés. En contrepartie, elle savait qu'ils concernaient les limites de sa performance occasionnées par une blessure à la cheville. Elle accepta les propos de ses collègues sans réticence.

Lorsque vint le temps de donner ses commentaires, S6 ne s'est pas sentie à l'aise de partager ses impressions par rapport à la prestation de ses collègues. Elle a constaté en toute évidence que son instructeur (S5) était blessé et qu'on le voyait durant sa prestation. D'un autre côté, S6 a apprécié la prestation de son second collègue. Sans hésitation, elle a senti que la personnalité de ce dernier ressortait dans l'exécution des mouvements de sa *forme*. Elle a aussi perçu son assurance pendant sa prestation.

Lors du retour à la pratique au cours de la troisième étape, S6 a porté attention à son équilibre lors de la transition entre les techniques. Elle a également tenté de s'appliquer à allonger ses positions afin d'obtenir une plus grande stabilité. Lors de cette étape, elle a essayé d'appliquer un détail mentionné par le chercheur principal lors de la deuxième étape. Elle nous a d'ailleurs mentionné qu'elle s'entraînait sous la surveillance de plusieurs instructeurs. S6 a observé que l'interprétation de la technique semblait varier d'un instructeur à l'autre. Ce qu'elle a remarqué lors de cette étape a été sa difficulté à faire la part des choses entre toutes les interprétations techniques qu'elle a reçues de ses différents instructeurs.

3. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux stratégies de combat de la *forme*

Relativement à la composition de la chorégraphie d'autodéfense et aux discussions engendrées par cette partie de la thématique, S6 a trouvé que l'exercice apportait un côté réaliste à l'application des techniques inscrites dans la *forme*. Lorsque ses collègues ont présenté la séquence de la *forme* sur laquelle ils se sont attardés, elle partageait sensiblement la même vision de l'application des stratégies de combat. Seule l'utilité des deux derniers mouvements de la *forme* lui semblait énigmatique. Elle n'arrivait pas à s'imaginer leur usage. Ce n'est qu'en discutant avec ses collègues qu'elle a compris que leur utilité consistait à maîtriser deux adversaires situés de chaque côté en leur appliquant l'un après l'autre un coup du tranchant de la main à la hauteur du cou. Cette découverte lui parut des plus pertinentes.

Toujours dans la première étape, S6 devait s'imprégner de l'humeur liée au contexte d'autodéfense dans l'exécution de sa *forme*. Elle a essayé de se centrer sur sa tâche et, contrairement à la thématique précédente, elle ne s'est pas préoccupée de ses collègues. Comparativement à l'expérimentation de sa *forme* sous la dimension des composantes techniques, elle a senti que sa prestation était vécue différemment dans cette thématique. Elle était bien ancrée dans sa *forme* et vivait intensément chacun de ses mouvements, à un point tel qu'elle a senti un étirement se produire derrière l'un de ses genoux. Elle croit que cette sensation était due à une posture dont son corps n'avait plus l'habitude en raison de ses limites physiques. Durant cet exercice, elle a perçu une montée d'adrénaline et éprouvé un sentiment de danger qui s'installait en elle. Lorsqu'elle a effectué sa *forme*, elle avait l'image d'une personne en tête. Au tout début, elle voyait des opposants qui lui apparaissaient moins dangereux. Vers la fin de la chorégraphie, il lui semblait que l'opposant auquel elle était confrontée était toujours le même. Elle a senti que cet opposant était plus coriace. Ce qu'elle a vécu durant cette pratique individuelle était toutefois moins intense que lorsqu'elle a présenté sa *forme* devant ses collègues.

Lorsque S6 a entrepris sa *forme* devant ses collègues, elle a vécu sensiblement la même chose qu'au moment de sa pratique individuelle. Elle a fait ses mouvements en ressentant la présence de personnes qui l'attaquait. Au fur et à mesure qu'elle évoluait dans sa prestation,

elle a senti une certaine haine et intuitivement, elle a su qu'elle serait aux prises avec quelque chose de plus en plus intense vers la fin du parcours de la *forme*. Dans la dernière section de sa chorégraphie, S6 a senti qu'il n'y avait qu'un adversaire et qu'elle le connaissait. Au dernier mouvement de la *forme*, sa réaction a été de mettre fin à l'agression ressentie en « achevant » symboliquement d'un coup du tranchant de la main son dernier opposant. Cet acte symbolique correspondait à une affirmation et à une volonté ferme de mettre un terme à une relation oppressante vécue dans le passé, mais toujours présente dans sa vie. À la suite de cette affirmation implicite dans le dernier geste de sa *forme*, elle s'est effondrée en larmes.

Au retour d'une pause, S6 s'est remise à pleurer lorsqu'elle a écouté le témoignage d'un de ses collègues. Elle affirme que ce n'était pas le commentaire en soi qui a déclenché sa réaction émotive une seconde fois. L'expérience qu'elle venait de vivre était encore à vif et elle se remémorait encore l'histoire vécue durant son adolescence. Au même moment, elle éprouvait des sentiments paradoxaux qui passaient d'une sorte de libération à un retour à la haine. Malgré le fait d'être entourée de ses collègues, elle s'est sentie à l'intérieur d'une bulle. L'expérience qu'elle venait de vivre ne lui apparaissait pas encore terminée. Elle souligne que la présentation de sa *forme* dépassait le cadre des objectifs de cette deuxième étape. Elle a senti qu'à l'intérieur d'elle-même plusieurs sentiments s'entremêlaient. S6 se rappelait que les témoins de sa prestation étaient unanimes à dire qu'au début de l'exécution de sa *forme* les mouvements apparaissaient plus précis. Au fur et à mesure, ses collègues ont remarqué plus de force dans ses mouvements, allant jusqu'à percevoir une certaine agressivité s'installer en elle. S6 ne l'a pas mal pris. Pour elle, leurs observations ne faisaient que confirmer ce qui s'était réellement passé lors de la présentation de la *forme*. À la suite des échanges sur sa prestation, S6 a eu un peu de difficulté à se ressaisir. Elle sentait qu'elle devait aller jusqu'au bout de sa peine. Peu après, elle était plus sereine. S6 nous avoue que même si cette partie de la thématique a été fort éprouvante, elle n'hésiterait pas à la recommencer, car cette expérience l'avait fait grandir.

En ce qui a trait aux commentaires apportés à ses collègues, cette expérience a été bien différente de celle vécue dans la première thématique. Contrairement aux critères objectifs en lien avec les composantes techniques, ce qui devait être observé dans l'exploration présente relevait de ce qui était ressenti intuitivement. Pour S6, il s'agissait d'utiliser un genre de

« sixième sens » pour décrire le plus adéquatement possible l'expérience perçue à partir de ses propres mots. Elle souligne qu'elle fut plus à l'aise d'apporter ses observations dans le cadre de cette thématique. Il lui semble même qu'elle a été la première à commenter la pratique de ses collègues. Même si elle ne se souvenait pas précisément de la prestation de son instructeur, elle s'est souvenue s'être sentie à l'aise de lui mentionner ses observations. Il en fut de même pour la prestation de son autre collègue. Elle le sentait dans son élément tout au long de sa performance.

À la troisième étape de cette thématique, S6 s'est abstenu de pratiquer sa *forme* une dernière fois. Ce qu'elle avait vécu à l'étape précédente était trop intense pour se replonger une fois de plus dans l'expérience. Lorsqu'elle prenait des notes à propos de son expérience, le chercheur principal lui a mentionné que ce n'était pas obligatoire qu'elle revive l'exercice en individuel. Compte tenu des événements, elle pense que les découvertes auxquelles elle a dû faire face ont été suffisantes. Elle estimait qu'il était préférable de ne pas pratiquer la *forme* une fois de plus sous cette perspective. Par ailleurs, le fait d'écrire lui a apporté une certaine libération lui permettant de transcender sa haine et de vivre une plus grande paix intérieure. Plusieurs idées se sont succédé dans son esprit. Ses pensées étaient tournées vers des réflexions éthiques en lien avec son comportement et dirigées sur les aspects relatifs au bien et au mal : retenir sa colère par rapport à la laisser sortir, droit la responsabilité; paix par opposition la haine. S6 s'est interrogée sur la manière dont elle se connaissait et sur sa façon d'interagir socialement. Ce questionnement l'a amenée encore dans une gamme de sentiments plutôt difficiles à vivre. Elle sentait qu'il était bénéfique de toucher à ce qu'elle vivait, sans toutefois se replonger dans l'expérience profondément vécue à l'étape précédente.

4. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant à l'interprétation historique de la *forme*

Suite à la lecture du texte sur l'interprétation historique de la *forme Do-San*, S6 a retenu quelques qualités du personnage, qui étaient de l'ordre de la détermination, du courage, de la

persévérance et l'altruisme⁹¹. Dans ce personnage, elle voyait du courage, puisqu'il s'était exilé aux États-Unis en raison du contexte d'oppression dans lequel était plongé son pays. Puis elle figurait également la détermination et la persévérance qu'il devait avoir pour surmonter les embûches qui s'étaient dressés devant lui durant cette période. En ce qui a trait à l'altruisme, ce qui a retenu son attention c'est que le personnage n'agissait pas simplement pour lui, ses actions étaient posées dans le but d'aider les gens de son pays.

S6 s'est sentie interpellée par ce personnage en raison de ses qualités qui correspondaient, dans une certaine mesure, à la manière dont elle se définissait dans son rôle auprès des jeunes enfants, puisqu'elle est éducatrice à l'enfance. Elle nous a dévoilé avoir été agressée sexuellement dans sa jeunesse. Son souhait est de faire en sorte que d'autres enfants ne subissent pas le même sort. S6 souligne que son travail lui permet, dans une certaine mesure, de protéger les enfants. Le fait d'être éducatrice à l'enfance lui permet de donner aux jeunes enfants des outils de sensibilisation pour les prémunir contre certains types de comportement d'agression auxquels ils pourraient être exposés. S6 estime qu'elle a été courageuse de retourner aux études à 30 ans, au moment où elle était la mère de trois enfants. L'idée qu'elle se faisait du personnage en lien avec la *forme Do-San* la rejoignait du point de vue de l'altruisme. Quant à la persévérance, tout comme le personnage, le retour aux études ne fut pas évident. Il lui a fallu de la détermination afin de surmonter les défis rencontrés, obtenir son diplôme et trouver un emploi en milieu de garde.

Toujours dans le cadre de cette première étape au moment où S6 tentait d'incarner les qualités du personnage de la *forme*, ses mouvements étaient plus définis. Elle se sentait beaucoup plus sereine et elle savait où elle s'en allait, sûre d'elle. S6 désirait terminer sa prestation en beauté. Son état d'esprit l'amena à travailler sa *forme* avec plus de raffinement. Elle a senti qu'il se dégageait quelque chose de différent en comparaison aux deux autres thématiques. L'intention derrière l'expression de ses mouvements l'inspirait symboliquement vers l'atteinte d'objectifs. Il lui semblait que chaque mouvement était un petit pas vers un but ultime. S6 s'est sentie comme un « *leader* » désirant accomplir quelque chose pour autrui. Selon elle, un *leader* est un accompagnateur, un guide, une personne qui influence autrui en

⁹¹ Le terme exact utilisé par S6 était « l'aide communautaire » dont le sens rejoint celui de l'altruisme.

rehaussant l'estime des personnes qui l'entourent. C'est quelqu'un qui soutient les gens dans leur démarche et qui est là pour contribuer à leur épanouissement personnel. Pour S6, l'intention derrière ses mouvements était donc de manifester ce « *leadership* ». Ses mouvements faisaient corps avec une attitude montrant une volonté d'aider son prochain en l'appuyant dans sa démarche vers son autonomie.

Lorsqu'elle a présenté sa *forme* devant ses collègues à la deuxième étape, elle avait toujours en tête sa blessure à la cheville. Elle ne sentait toutefois pas le besoin de s'acharner sur ses positions. Elle désirait s'attarder davantage à la définition des techniques effectuées avec ses mains. Il lui était important d'exprimer sa détermination à travers ses mouvements de blocage et de contre-attaque. Au cours de sa prestation, S6 se sentait seul et avait le sentiment de savoir où elle s'en allait. Elle a perçu que ses gestes étaient posés et directs. Dans l'aplomb de ses mouvements, elle sentait, au sens figuré, une manière de tracer son chemin sans agressivité. Elle pense que sa prestation dégageait une affirmation de son *leadership*. Elle a été heureuse de constater que les témoins de sa prestation étaient unanimes sur cette affirmation. Le fait d'avoir été reconnu par ses pairs lui a apporté de la satisfaction.

Puisque S6 n'avait pas à se prononcer sur des aspects techniques, elle était à l'aise d'émettre ses observations tout comme dans la thématique précédente. Elle a senti que les éléments apportés à ses collègues rejoignaient ce qu'ils avaient tenté de dégager durant leur prestation. Dans sa manière de les percevoir en action, elle s'est sentie habitée et interpellée par ce qui émanait de leur prestation. Son regard était tourné sur d'autres aspects que ceux en lien avec la technique. Il lui est difficile de décrire ce qu'elle a éprouvé dans cette expérience collective mais il lui semble que tout ce qu'elle a éprouvé durant l'observation de ses collègues lui est apparu amplifié. Elle a eu l'impression que ses collègues, tout comme elle, étaient plongés profondément dans l'expérience. L'ambiance qui régnait lui a permis de se sentir plus réceptive aux émotions qui s'étaient dégagées de leur prestation. Tous se sont imprégnés du personnage de la *forme Do-San* et l'ont interprété à leur mesure. Elle constate que tous étaient habités par la même sérénité. Elle a senti dans la prestation de ses collègues, tout comme dans la sienne, que le rythme de leur *forme* était régulier et que les mouvements étaient calmes.

Malgré la fatigue éprouvée en raison des nombreuses répétitions de la *forme* effectuées depuis le début du laboratoire, au cours de la troisième partie S6 s'est sentie sûre d'elle. Elle a pratiqué sa *forme* en recouvrant les sentiments touchés à l'étape précédente, tout en étant sereine, sans amertume ni agressivité.

5. À propos du retour sur l'ensemble de l'exploration collective de la perception correspondant à la *forme*

À sa grande surprise, le fait de discuter du laboratoire en entrevue lui a fait revivre les émotions vécues au cours des différentes thématiques. Même si S6 était plus calme à ce moment, elle s'est sentie replonger dans le vif de l'expérience tout au long de l'entrevue. Pour elle, chacune des thématiques était très distincte. À ses yeux, la première abordait les aspects de la technique du taekwon-do telle qu'habituellement pratiquée. La deuxième venait toucher des sphères typiques à chaque individu. Elle souligne que cette thématique a fut celle qui l'a le plus touchée. Quant à la troisième thématique, elle a eu l'impression qu'elle avait davantage servi de conclusion, un genre de retour au calme. Puisqu'elle n'a pas vécu le même type d'expérience avec d'autres *formes*, S6 présume que l'image dégagée du personnage de la *forme Do-San* lui a permis de l'apaiser et d'être plus sereine lors de cette dernière thématique. À ses yeux, l'expérience a été géniale en elle-même. Elle lui a permis de mettre un baume sur ce qu'elle a vécu. En considérant davantage son « humanité », cette expérience lui a également permis de diminuer ses appréhensions par rapport à la manière dont elle se voit. Cette expérience lui a fait vivre une gamme d'émotions. Elle a vécu un certain stress, car elle ne connaissait pas l'ampleur de l'expérience. Elle s'était engagée parce que le projet du chercheur principal interpellait sa curiosité et surtout parce que le taekwon-do lui tient à cœur. Pour S6, cette expérience a été profitable, notamment en raison du travail qu'elle a fait sur sa personne et sur sa vie.

Ce qui l'a davantage touchée lors de ce laboratoire a été la découverte liée aux diverses façons de pratiquer les *formes*. Selon ce qu'elle retient de cette expérience, plusieurs sentiments peuvent être vécus lors de l'exécution d'une *forme*. Il lui apparaît important de considérer les commentaires de ses pairs afin de grandir autant intérieurement qu'extérieurement. Par « intérieurement », elle entend cette capacité d'être à l'écoute des

sentiments qui peuvent se manifester, de ce que la personne peut vivre et penser au moment où elle pratique sa *forme*. Par « extérieurement », elle insiste sur le fait d'être ouvert aux observations de ses pairs suite à l'exécution de la *forme*. Elle a eu l'impression de vivre une expérience imprégnée de psychologie, agissant autant dans son esprit que dans son cœur. En dépit du fait que cette expérience a été difficile émotionnellement et physiquement, S6 affirme que cette introspection lui a été bénéfique et qu'elle n'hésiterait pas à la revivre.

Même si S6 éprouvait un sentiment de calme, elle est restée avec un pincement au cœur. Certaines choses de sa vie, hors de son contrôle, lui font vivre de la peine et de la frustration. En raison de son histoire personnelle, Elle cherche à combler un besoin qui lui semble inatteignable et elle se définit comme une personne bien réfléchie dont le désir est de plaire⁹². Elle désire à la fois aimer et être aimée. Une partie de l'expérience vécue durant le laboratoire l'a amenée à ce constat. L'agressivité qu'elle a vécue n'a pas été le point central de ce qu'elle a découvert. Au-delà même des besoins relatifs à la reconnaissance de ses pairs, il y a la reconnaissance de ses parents qu'elle considère comme un besoin légitime. Mais cette reconnaissance est inatteignable en raison de son passé familial. Aujourd'hui, comme adulte, mère de famille et enseignante à la petite enfance, elle comprend ce besoin. L'expérience vécue durant ce laboratoire l'a rapprochée de sa réflexion par rapport à ce besoin.

6. Résumé

Au cours de l'entrevue, S6 a mentionné qu'elle s'était sentie stressée en début du parcours. Elle était intimidée par le grade plus avancé de ses collègues. Cette situation l'a amenée à être plus réservée dans ses interventions, particulièrement lorsqu'il s'agissait d'éléments relatifs à la technique. Au fur et à mesure que l'exploration de la *forme* a porté davantage sur des points relatifs à la perception, elle s'est sentie plus à l'aise d'intervenir et d'exprimer ses observations. Il lui est apparu que l'exploration des perceptions relevait d'éléments personnels qui n'étaient pas liés à la technique mais qu'ils étaient tous sur un pied d'égalité.

Lors de la thématique en lien avec les composantes techniques, S6 était peu à l'aise, elle a perdu ses moyens et a éprouvé de la difficulté à se souvenir de la *forme Do-San*. Durant sa

⁹² Au sens de ne pas vouloir faire de peine à qui que ce soit.

prestation devant ses collègues, sa performance a été amoindrie en raison d'une blessure à sa cheville. Les commentaires apportés ne l'ont guère étonnée. Ils ont porté sur des éléments techniques qu'elle ne pouvait pas effectuer en raison des restrictions occasionnées par sa blessure. Puisque S6 avait été sous la direction de plusieurs instructeurs, ce qui lui est apparu le plus difficile dans cette thématique a été de faire la part des choses entre toutes les interprétations techniques reçues à travers le temps.

Par rapport à la deuxième thématique, S6 partageait une vision similaire à celle de ses collègues quant à l'utilité des techniques de la *forme* dans le cadre de l'étude des stratégies de combat. Lorsqu'elle a exploré la *forme* durant la première étape, elle se représentait mentalement plusieurs opposants. Au fur et à mesure qu'elle évoluait dans ses déplacements, elle ne percevait qu'un seul adversaire qui lui paraissait plus dangereux que les précédents. Au cours de sa présentation, elle a vécu sensiblement la même expérience qu'à l'étape précédente, à l'exception de la dernière partie de la chorégraphie où l'appréhension de son agresseur était plus intense. C'est au dernier mouvement de la *forme* qu'elle a exprimé avec toute sa volonté le désir d'en terminer avec une relation oppressante en lien avec l'histoire de sa vie. Les commentaires reçus de ses collègues n'ont fait que confirmer ce qui s'était révélé au fond d'elle au moment de sa prestation. Cette expérience lui a fait vivre une gamme d'émotions qui l'ont amenée à se questionner sur ses valeurs et sa personnalité. Elle affirme toutefois que cette expérience lui a apporté une certaine libération, voire une certaine paix intérieure.

En ce qui a trait à la troisième thématique, S6 s'est sentie interpellée par le personnage de la *forme Do-San*, car elle pouvait établir un certain parallèle entre l'histoire de ce dernier et son histoire personnelle. Comme elle a été agressée sexuellement dans sa jeunesse, sa formation et son rôle d'éducatrice à l'enfance lui permettent actuellement d'enseigner aux enfants des moyens de prévention pour les prémunir contre des méfaits potentiels. À l'effigie du personnage de la *forme Do-San*, avec toute la détermination qu'elle a eue pour surmonter les défis qui se sont présentés, elle estime qu'elle a été courageuse et persévérante de reprendre les études dans les conditions qui prévalaient à cette période de sa vie. L'exploration de la *forme* lui a permis de se sentir comme un « leader » et de définir plus concrètement ce qu'était le « leadership ». Lors de sa prestation, elle a senti qu'elle dégageait une affirmation

implicite de ce *leadership*. Elle était heureuse de constater que les témoins de sa prestation étaient unanimes sur ce qu'elle dégageait. Le fait d'avoir été reconnue par ses pairs lui a apporté de la satisfaction et une certaine sérénité.

Pour terminer, S6 réaffirme que cette expérience lui a fait vivre une gamme d'émotions et que cette expérience lui a été profitable pour le travail qu'elle fait sur sa personne et sur sa vie. Ce qu'elle retient de cette expérience est que l'on peut vivre plusieurs sentiments dans l'exécution d'une *forme*. Il est important de considérer les observations de ses pairs pour s'enrichir de leur point de vue, tout en développant une capacité d'écoute intérieure et entrer en contact avec certains épisodes intimement liés à sa vie.

4.5 Exploration collective des perceptions en lien avec la forme Dan-Gun⁹³

Ce terrain était composé des quatre cochercheurs et du chercheur principal. Sa particularité était la diversité d'expériences que possédaient nos collaborateurs par rapport aux disciplines martiales. De retour à l'entraînement depuis un certain temps, l'une de nos collaboratrices avait déjà quelques années de pratique en taekwon-do. Deux avaient une à deux années de pratique en taekwon-do, mais bénéficiaient de nombreuses années de pratique en karaté. En ce qui a trait à notre dernière collaboratrice, elle possédait plusieurs années d'expérience en taekwon-do et était au rang d'instructeur international. Le choix de notre dyade s'est arrêté sur deux collaboratrices en raison de la ressemblance de leur tempérament. En dépit de leur différence d'expérience martiale, l'exploration collective survenue durant les différentes thématiques parle de leurs valeurs communes, de leur complémentarité et de l'estime qu'elles éprouvent l'une pour l'autre.

4.5.1 Entrevue avec S7

S7 s'est engagé dans la voie de l'enseignement professionnel du taekwon-do, en raison de ses croyances sur les bienfaits du développement physique et spirituel de la pratique martiale. Puisque ses études l'ont amené à développer ses connaissances en ergothérapie, S7 a tenté au cours des dernières années de développer une approche d'enseignement originale joignant ses

⁹³ Afin de mieux suivre les propos de nos collaborateurs, vous trouverez à l'Annexe J, page 8 du *Guide de travail réflexif sur les formes*, tous les détails relatifs à la *forme Dan-Gun*.

connaissances acquises dans le champ de ces deux disciplines. Durant son entrevue, nous découvrirons le rôle qu'ont joué ses relations familiales dans sa passion pour le taekwon-do et le développement de son identité. La délicatesse d'établir et de maintenir une bonne communication avec les personnes de son entourage font partie de ses valeurs profondes. Dans ses réflexions sur la sobriété de son approche pédagogique, nous remarquerons l'importance que S7 accorde à la dignité des individus dans ses rapports avec ses élèves. Selon S7, la notion d'autodéfense consiste en une attitude d'affirmation de soi qui nécessite une certaine part d'agressivité. Lors de l'exploration collective effectuée sous la deuxième thématique, nous serons à même de saisir ce que la notion d'agressivité représente à ses yeux. Finalement, nous verrons comment S7 établit différents rapports entre l'interprétation de la *forme Dan-Gun* et les valeurs de simplicité et de persévérance. Nous comprendrons par ailleurs comment ces mêmes valeurs sont aussi présentes dans son propre cheminement et dans sa préoccupation de contribuer à l'évolution du taekwon-do.

1. À propos du contexte général du laboratoire

En ce qui a trait à l'orchestration du laboratoire, S7 a trouvé la journée agréable dans son ensemble. Le déroulement des activités a été facilitant. Le laboratoire a débuté avec le thème le plus connu des participants, celui de la technique, pour se diriger vers des thèmes plus intenses. Elle a observé une certaine complémentarité entre la thématique relative aux composantes techniques et celles liées aux stratégies de combat et à l'interprétation historique de la *forme*. En raison du processus qui liait les différentes parties, S7 estimait qu'il aurait été difficile d'amorcer le laboratoire à partir de la deuxième thématique. Elle a apprécié le côté humain de cette expérience. Il lui semblait difficile de couper dans la durée des étapes, car chacune devait être vécue au rythme des participants. Ce qui l'a frappée c'est que l'expérience lui a paru exigeante. Il lui semblait que le processus d'exploration intellectuel demandait plus d'effort que celui en lien avec les prestations physiques. Notamment, elle a été reconnaissante du retour que faisait le chercheur sur l'expérience, à la fin de chaque thématique. Quant aux relations qui se sont établies, S7 a mentionné que les participants voyaient le chercheur principal non seulement dans ce rôle, mais également dans celui d'adepte de taekwon-do. Elle pensait que ces derniers étaient toujours avides d'entendre son point de vue, afin d'intégrer ce qui s'était passé dans l'expérience. Dans l'ensemble, elle a

trouvé que l'approche était bien structurée et que les propos du chercheur principal à la fin de chaque exploration étaient à la fois éclairants et concis.

À titre d'institutrice, S7 établit une nette distinction entre les relations qu'elle entretient avec ses élèves et son champ d'expertise liée à la technique. Selon elle, ses élèves la reconnaissent en sa qualité d'instructeur. Toutefois, ce qui lui permet d'être à l'aise sur le plan relationnel, c'est la base égalitaire qui règne entre elle et eux. Elle accorde de l'importance au caractère humain de ses relations qui doit se refléter sur le plan communicationnel. Par ailleurs, elle a senti que le contact relationnel entre tous était de cet ordre tout au long du laboratoire. S'incluant dans le cadre de cette recherche, elle considérait que tous étaient à la fois cochercheur et élève de taekwon-do. Ainsi, tous partageaient le désir d'avancer comme humain dans la pratique de cette discipline, mais elle s'est rendu compte de la difficulté éprouvée à se départir de son rôle de facilitatrice. Tout au long du laboratoire, elle se demandait ce qui rendrait les gens plus à l'aise dans la dynamique des échanges. Pour terminer, depuis le décès de son père, elle nous mentionne que des liens se sont créés entre elle et les autres participants du laboratoire, pas tant dans les échanges que dans les liens qui se sont tissés et davantage dans un certain partage affectif. Tout comme dans son quotidien, les contacts qu'elle a eus tout au cours de cette expérience ont été des plus agréables.

2. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux composantes techniques de la forme

Lors de la consultation du *Guide réflexif sur les formes*, S7 a été rassurée de constater que le contenu ressemblait beaucoup à ce qu'elle avait entendu et à ce qu'elle pratique. Puisqu'elle cherche constamment à parfaire ses connaissances, elle était heureuse de constater que son enseignement correspondait d'assez près aux notions acquises durant les séminaires suivis au cours du temps. Le fait de consulter le *Guide réflexif* lui a permis de relire et de vérifier certains détails. La thématique relative aux composantes techniques l'a ramenée à son histoire personnelle. Le taekwon-do était l'activité qu'elle pratiquait toujours en compagnie de son frère et de son père. S7 explique que son père était revenu à l'enseignement auprès des enfants lorsqu'elle a commencé le taekwon-do. Au fil du temps, en l'absence de son père, elle a eu accès à plusieurs instructeurs. Étant relativement proche du fondateur du taekwon-

do, le général Choi Hong Hi, son père était une personne qui connaissait bien les éléments techniques. S7 reconnaît qu'elle a eu le privilège d'être bien formée dès ses débuts. Elle considère que l'amélioration de sa technique est sans fin. Encore aujourd'hui, elle se trouve chanceuse d'être encadrée par des personnes d'expérience pour son évolution technique. Qu'elle soit en compétition ou en démonstration, S7 a eu assez d'expériences positives qui lui ont permis de construire son identité et sa façon d'apprendre à travers les commentaires d'autrui.

Au moment de la pratique de la *forme Dan-Gun*, rien ne lui est apparu nouveau en matière de connaissances techniques à la suite de la consultation du *Guide réflexif*. En raison de ses études au cours des dernières années, elle a acquis des connaissances sur l'importance de la posture, de la respiration, etc. Puisque le *Guide réflexif* n'abordait que des aspects techniques qui lui étaient connus, elle a révisé la *forme* à la lueur des connaissances relatives au fonctionnement du corps humain. Elle a remarqué qu'elle éprouvait de la difficulté avec l'utilisation du mouvement du bassin et le synchronisme du mouvement de la vague lors de l'exécution d'une de ses techniques. Elle s'est donc concentré sur ce travail car, d'après ses études, l'ajustement de ce mouvement est important, notamment pour la santé musculo-squelettique de la région du dos. Puisqu'initialement elle n'avait pas appris le mouvement de cette manière, elle a tenté de se réapproprier la technique en question à la lueur des connaissances acquises à travers ses études. Pour S7, l'amélioration de sa technique est sans fin. C'est pour cette raison qu'elle persiste dans son entraînement afin d'améliorer dans les moindres détails sa technique.

Puisqu'elle se trouvait dans son rôle habituel d'enseignante, S7 s'est sentie à l'aise d'observer la prestation de ses collègues lors de l'échange collectif. Contrairement à ses cours réguliers, où elle est sollicitée par plusieurs choses simultanément, elle a trouvé cette expérience agréable due au fait qu'elle a pu porter son attention uniquement sur une personne à la fois. Ce fut donc un facteur facilitant pour être entièrement présente à la prestation de chacun de ses collègues. Dans son rôle d'observatrice, elle avait conscience que c'était le regard de la « professeure » qui était présent. Elle a constaté avec fierté l'amélioration de ses élèves. S7 soulignait notamment l'amélioration d'un des participants lorsqu'elle a observé sa prestation. Elle a remarqué que ce dernier avait réussi à intégrer plus de stabilité en

élargissant ses positions. Dans le cadre de la recherche, elle s'est interrogée au tout début sur la manière d'apporter ses commentaires à ses collègues. Le souci de l'enseignante demeurait. Elle se demandait ce qu'elle désirait leur communiquer exactement et ce qu'elle aimerait qu'ils retiennent pour s'améliorer. Elle a spécifié que ce qu'elle communique est toujours calculé. Elle demeure honnête dans ses propos. Il est important de choisir, au meilleur de ses connaissances, les bons mots et le bon dosage de ses paroles. En dépit du bon lien qu'elle partage avec la deuxième collègue, S7 a de la difficulté à communiquer avec elle. Dans sa perception, sa collègue se définit comme une personne pas très « cérébrale » et qui est davantage dans son corps. Lorsqu'elle vient pour la corriger, S7 doit aborder le mouvement sous plusieurs angles afin qu'elle réussisse à comprendre ce qui est à améliorer. Il arrive donc à l'occasion qu'elle ne sache pas trop comment l'aborder. Lorsqu'elle a présenté sa *forme* devant S7 et ses deux autres collègues, elle a sous-estimé sa prestation. S7 lui a mentionné qu'on ne peut pas faire tout dans la perfection et qu'il faut aussi considérer le chemin déjà parcouru. S7 nous indique qu'elle a travaillé en psychiatrie pendant plusieurs années. Alors, toutes les notions d'image et d'estime de soi l'interpellent. Dans ses cours, S7 n'accepte pas que ses élèves se regardent de façon dénigrante. Ce qu'elle a observé à travers le temps est qu'il est possible de retirer un apprentissage constructif de toute expérience. Dans son discours, S7 met à l'avant-plan des valeurs telles que la persévérance et le respect. Elle considère que c'est à travers une communication positive et répétitive qu'elle réussit à modifier le regard et l'attitude de ses élèves éprouvant un manque d'estime d'eux-mêmes. Elle intervient souvent de cette façon. Dans le cas de sa collègue, S7 souligne qu'elle ne la connaît pas assez. Lorsque cette personne affirme que ça ne fonctionne pas, parfois elle pense que c'est réellement ressenti de cette façon. Dans ce cas, S7 n'est pas capable d'aller chercher l'information. Toutefois, lorsqu'elle peut contribuer à l'amélioration de sa collègue, cette partie est importante. Elle considère que ça fait partie de son rôle. Dans son enseignement, ses élèves lui donnent une certaine autorité et elle pense que si elle peut encourager ses élèves à se percevoir de façon plus respectueuse, elle essaiera.

Lorsque S7 a présenté la forme *Dan-Gun* devant ses élèves, il y avait un souci de bien effectuer sa prestation. Cependant, ce ne fut pas si difficile en raison de ses nombreuses expériences en démonstration. Effectuer une *forme* devant un public n'est donc pas

anxiogène pour elle. S7 affirme qu'elle redécouvre les bénéfices d'exécuter ses *formes* devant ses élèves. De manière à bien saisir les mouvements, à l'occasion elle mentionne que des élèves lui ont demandé d'exécuter certaines techniques. Elle constate que le fait d'effectuer les techniques leur apportait une meilleure compréhension des mouvements. S7 compte dorénavant utiliser cette approche plus fréquemment. Lorsqu'elle a démarré son entreprise, les élèves étaient un peu découragés de voir le chemin à parcourir en regardant la performance des instructeurs. Devant ce constat, S7 a ajusté son approche en ne montrant que des mouvements de base pratiqués à un niveau débutant. Elle ne désirait pas être associée à l'image de la « personne douée » qui ne colle pas avec l'approche qu'elle tentait de mettre à l'avant-plan. Dans l'aspect de la performance, S7 redécouvre maintenant que certaines techniques peuvent être effectuées pour montrer leur efficacité, sans pour autant décourager ses élèves. Mais la pertinence d'effectuer de telles prestations demeure encore une question en suspens dans son esprit. Donc, le souci éprouvé par S7 dans le contexte du laboratoire a été de montrer l'efficacité des mouvements de la *forme Dan-Gun*, mais sans plus. Lorsque S7 sort des aspects plus techniques, pratiquer ses *formes* devient presque une manière de méditer. Avec ses dernières années de démonstration et de compétition, S7 remarque qu'il y a toujours une différence entre une prestation privée et publique. Dans ses grandes aspirations, peu importe le contexte dans lequel elle se trouve, elle désire exécuter ses *formes* sans se préoccuper du jugement des autres, comme si elle était seule. Relativement à sa prestation devant ses collègues, S7 savait qu'ils ne seraient pas démotivés par sa prestation. Elle les connaissait assez bien pour les avoir côtoyés. Elle ne se serait pas permis d'inviter des personnes susceptibles d'être ébranlées, sachant qu'il y avait une notion d'interaction dans laquelle ils évolueraient au cours de ce laboratoire.

S7 n'a pas été surprise des commentaires reçus de ses collègues. Il lui est souvent arrivé de recevoir de beaux compliments dans d'autres contextes, mais il lui est toujours agréable de les recevoir des personnes qu'elle respecte. Elle demeure touchée chaque fois. Selon ses dires, dans ce contexte, il y a quelque chose qui est plus relationnel, mais qui ne change pas. Depuis quelques années, S7 est en relation constante avec des gens et elle reçoit plus de commentaires positifs que négatifs. Elle suppose que si le laboratoire s'était déroulé il y a deux ans, l'expérience aurait été très différente. Son cheminement a construit sa façon de voir

les choses, par ce qu'elle ressent et vit et que ce cheminement lui a été confirmé plusieurs fois par ses élèves. L'un des commentaires retenu a été celui du chercheur principal qui lui a renvoyé l'image de « voir l'ergothérapeute dans son art ». Encore une fois, cette parole venait confirmer des choses qui lui avaient déjà été dites. S7 se sent bien imprégné de ce qu'elle vit avec ses élèves. Elle constate la différence de son approche de l'enseignement du taekwon-do par rapport à d'autres clubs de taekwon-do (*Dojang*). Elle se rend compte de l'originalité de son approche.

Quant au retour sur l'expérience des échanges, puisqu'il n'y avait rien de nouveau, la pratique de la *forme* a été effectuée comme celle d'avant. Elle s'est interrogée sur la manière dont ses collègues ont pu vivre cette dernière étape à la lueur des nouvelles données sur leur prestation. S7 ne retire cependant rien de cette dernière étape.

3. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux stratégies de combat de la *forme*

Constituer un modèle d'autodéfense à partir d'un segment de la *forme Dan-Gun* a été un exercice ludique pour S7. Cette manière de s'approprier les stratégies de combat à partir de la chorégraphie d'autodéfense des *formes* lui était bien connue. Elle ne l'avait cependant jamais effectuée à partir d'un dessin. Elle a souvent vu des *formes* orchestrées par une chorégraphie d'autodéfense en démonstration. Elle souligne qu'elle en a réalisé elle-même dans des contextes semblables. Il a donc été intéressant de réexplorer cet exercice qui fut, pour elle, plutôt d'ordre intellectuel et physique.

Au cours de l'exercice, S7 a perçu un malaise qui s'était installé chez ses collègues. Il lui semblait que certains n'avaient pas bien compris la consigne de l'exercice et que d'autres avaient mal interprété ce qu'il y avait à nommer. À titre d'institutrice, elle s'est demandé si elle devait intervenir. Pesant le pour et le contre de la situation, elle s'est rappelé que le taekwon-do est un moyen (*medium*) et un lieu de découverte où les gens font un apprentissage constant sur eux-mêmes. En raison de leur expérience de vie, pour elle, les adultes sont plus conscients d'être en situation de comparaison que les jeunes. Dans ses interactions quotidiennes avec son entourage, il lui semblait important de développer cette sensibilité à détecter les malaises qui peuvent survenir chez ses élèves lors de situations

d'apprentissage. Pour elle, il faut que les gens apprennent à lâcher prise devant certaines difficultés et arrêtent de s'en vouloir lorsqu'ils sont incapables d'effectuer certains mouvements. Le fait de développer cette sensibilité à détecter les malaises chez ses élèves lui a permis d'intervenir convenablement pour éviter que certains d'entre eux abandonnent l'entraînement à la suite de telles circonstances. Pour revenir au contexte de l'exercice, S7 a remarqué la réaction d'un de ses collègues lorsque le chercheur principal lui a donné ses commentaires sur un mouvement sur lequel il avait eu à se pencher. Dans le contexte de défense de la *forme*, le cochercheur savait que la description de l'utilité de la technique ne correspondait pas. S7 comprenait que l'exercice avait pour but de chercher à comprendre l'utilité des mouvements de la *forme Dan-Gun*. Mais lorsque certains ont communiqué leurs réflexions, un malaise était palpable. Elle a notamment perçu qu'une autre de ses collègues voyait bien que ce cochercheur n'avait pas tout à fait compris l'exercice. Elle a remarqué que celle-ci avait pris un recul, sans plus. S7 a toutefois senti que le cochercheur, de son côté, avait éprouvé quelque chose. Elle n'a pas senti qu'il y avait un malaise collectif à cet endroit, mais plutôt une incompréhension. En réaction à cette situation, il y a toujours en elle cette partie de l'institutrice qui se pose la question à savoir comment elle devait intervenir.

Quant à l'exploration de la *forme* sous le couvert des enjeux relatifs à l'autodéfense, n'ayant jamais vécu une telle situation, S7 n'a pu se placer dans un contexte d'agression physique. Ce qui lui a semblé le plus près de ce contexte était sur le plan verbal. Les comportements qui viennent la toucher sont ceux associés au racisme. Elle considère que de tels actes atteignent son intégrité personnelle. Afin de se plonger dans l'humeur de l'exploration, le contexte du racisme donc été le souvenir sur lequel elle a orienté sa pensée pour effectuer sa *forme*. Afin de s'insérer dans des enjeux plus intenses, elle s'est interrogée à savoir comment elle réagirait dans un contexte où un individu s'en prendrait physiquement à l'un de ses proches. Ce conditionnement l'a amenée à pratiquer sa *forme* dans un positionnement « d'affirmation de soi ». Elle a senti dans son attitude, dans son regard et dans sa façon de faire les mouvements, une certaine force qui affirmait clairement « qu'on ne peut s'attaquer à elle ». Sans pouvoir identifier exactement ce qu'elle ressentait pendant l'exécution de sa *forme*, sa prestation a été différente de la précédente. Dans la première thématique, elle avait l'habitude de visualiser des adversaires et dans celle-ci, il s'agissait de se placer dans un état d'affirmation de soi. Ce

qui était fort différent dans le contact exploratoire, car elle ne possédait aucun repère sur cette optique.

Lors de l'observation de la prestation de ses collègues, S7 s'est davantage sentie dans l'état de communiquer les choses qu'elle observait. Le fait que quelqu'un fasse des grimaces durant l'exécution de sa *forme* ne la dérangea pas. À la limite, l'agressivité peut être saine. Dans sa conception, l'agressivité est une partie inhérente à l'autodéfense. Elle souligne qu'elle a eu le privilège de naître dans une bonne famille et qu'elle n'a pas connu ce à quoi pouvaient ressembler des gens méchants. Cependant, elle peut quand même concevoir qu'une personne qui se fait agresser doit nécessairement se défendre. Lorsqu'elle a observé ses collègues effectuer leur prestation, elle a senti que l'agressivité dégagée par ces derniers était une affirmation d'eux-mêmes, une énergie qui pouvait être de la colère. Pour S7, il n'est pas malsain d'être en colère en contexte de défense. Selon elle, si l'individu la retient, cette colère ressortira inévitablement un jour ou l'autre. Par rapport à sa perception des émotions, il lui semble important de reconnaître que la colère fait partie de l'individu. Elle a fait un retour sur le commentaire adressé par l'un de ses interlocuteurs qui lui disait qu'elle était moins jolie dans l'expression de ses mouvements, au moment de l'exécution de sa *forme*. Sa réflexion était que l'état dans lequel elle avait effectué sa *forme* ne la définissait pas entièrement et que le contexte d'expression nécessitait en conséquence une prestation énergétique.

Pour nous mettre en contexte, S7 mentionne que depuis la perte de son père elle se sent beaucoup plus émotive. Elle pleure parce qu'elle est plus sensible et plus facilement atteignable dans ses relations. Au moment de l'observation, S7 a été atteinte par la prestation d'une de ses collègues (S8). Elle la perçoit comme une personne posée et réservée. Durant la prestation de sa collègue, elle a perçu une partie de sa personnalité qu'elle ne permet jamais de toucher au taekwon-do. Même si elle s'interroge à savoir si sa collègue a agi délibérément ou a répondu uniquement aux consignes, S7 s'est sentie touchée par son ouverture. Selon elle, dans la vie en général, les personnes choisissent les gens à qui ils désirent se confier. Lorsqu'une personne se dévoile de la sorte, ceci devient une marque de confiance qui la touche profondément. La notion de réciprocité dans ses relations est quelque chose à laquelle elle est très sensible. C'est un plaisir pour elle d'apprendre à connaître quelqu'un de plus en plus, parce qu'elle apprend à apprécier l'entité de cette personne. S7 a senti qu'elle a fait un

pas de plus dans la découverte de S8 durant cette prestation. Selon ses dires, toutes deux sont des personnes plutôt réservées qui s'aiment et s'admirent mutuellement. Lorsqu'elle l'a observé, elle a senti une émotion beaucoup plus brute se dégager de sa collègue. C'était une partie de sa personnalité qu'elle ne connaissait pas. En nous rappelant ce que S7 soulignait plus tôt, l'agressivité est une certaine fougue, une certaine force qui habite tout individu. Lorsque cette énergie est bien canalisée, des choses extraordinaires peuvent se produire. S7 avoue qu'elle a été incapable d'affirmer ce qui l'a précisément touché durant la prestation de S8. Cependant à titre d'institutrice, percevoir S8 dans ce type d'énergie non révélée auparavant, l'a fait se sentir inspirée quant à la manière dont elle abordera les *formes* en compagnie de son élève. Toujours en lien avec sa collègue, S7 nous raconte une anecdote vécue lors d'un de ses cours. Cette situation concernait une discussion sur la notion de « courage » et l'un des points abordés était les passages de grade. S7 explique que certains de ses élèves ont mentionné qu'il fallait du courage pour passer un examen et ce, parce qu'ils se mettaient volontairement dans une situation d'être jugé. Lors de cet échange, S8 a mentionné devant ses pairs d'entraînement que l'épreuve à laquelle elle devait faire face était celle de ne pas décevoir son professeur. S7 a été à la fois touchée et dérangée par la confiance que lui attribuait son élève. Dans sa conception, en regardant cette expérience avec du recul, ses élèves ne peuvent pas la décevoir en essayant quelque chose. Elle désire que ces derniers pratiquent le taekwon-do pour eux-mêmes, brisent des barrières et sortent du jugement des autres.

Suite à l'observation de ses collègues, S7 a trouvé plus difficile de se mettre dans le bain et d'effectuer sa prestation. Il a fallu un certain temps avant de se replonger dans les consignes. Puisqu'elle n'avait jamais vécu d'agression, elle a transité par une phase plus intellectuelle avant de se plonger dans la notion d'affirmation de soi. Ce qu'elle a notamment vécu dans cette notion d'affirmation de soi a été l'expression de sa ferme volonté que « personne ne pourra la toucher ». Effectuer sa *forme* sous cet angle lui est apparu comme explorer sa manière d'être. Elle s'est rendu compte du calme qui l'habitait. Lorsqu'elle effectua sa *forme* devant ses collègues, ce qui la frappa a été les temps d'arrêt qui ponctuaient sa prestation et dont elle a ressenti la nécessité. Ils ont été exécutés à la fois pour recouvrer son énergie et lui permettre de demeurer vigilante dans l'action. Cet exercice lui a paru exigeant physiquement

et émotivement. Mais pour elle, ce ne fut pas nécessairement négatif. Elle n'avait pas à se débarrasser de ce qu'elle ressentait et n'a pas été inconfortable, ni avec les émotions vécues, ni avec la façon dont elle a voulu être.

Les commentaires reçus sur sa prestation lui ont semblé un peu flous. Elle a été incapable de les réécrire. En rapport à ce qu'elle souhaitait et s'identifiait, ils allaient dans une direction qui lui convenait. Seul le commentaire de son collègue à propos de l'expression « grimaçante » de sa *forme* n'abondait pas dans le même sens que les autres interventions et elle n'en tint pas compte. Par rapport aux choses ressenties durant sa prestation et qui lui ont été nommées, dans l'ensemble, tout corroborait.

Pour terminer, S7 trouve que cette deuxième thématique présentait le taekwon-do sous l'angle de son côté martial qui est la raison d'être du taekwon-do. Elle constate comment cet exercice pouvait changer complètement la façon d'effectuer une *forme* et de vivre et de ressentir des choses. Cette thématique lui est apparue très riche en possibilités d'exercice. Elle en retient des éléments qu'elle désirerait explorer. Pour revenir à sa collègue, S7 soulignait que l'exploration de la dimension de son agressivité pourrait l'amener à déployer une certaine force dans la pratique de ses *formes*.

4. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant à l'interprétation historique de la *forme*

Selon S7, l'interprétation historique de la *forme Dan-Gun* fait référence à un fondateur. Puisque *Dan-Gun* fait partie des premières *formes* du taekwon-do, S7 a fait un lien entre « l'esprit fondateur » derrière cette *forme* et les individus qui entreprennent la pratique du taekwon-do, tant sur le plan technique que sur le plan philosophique. En s'appuyant sur l'histoire mythique de l'ours qui est demeuré dans une grotte avec peu de nourriture, cette *forme* représente, aux yeux de S7, les valeurs de « persévérance » et de « simplicité ». Elle considère par ailleurs que le taekwon-do est un art techniquement riche et à la fois simple quant à son efficacité. Le fait d'accepter de s'ancrer dans quelque chose de simple mène à la récolte de plus grandes choses. Se référant toujours à l'histoire de cet ours qui s'est transformé en femme et devint la mère de *Dan-Gun*, S7 a fait l'analogie que si l'adepte consacre beaucoup d'énergie au tout début de son évolution en taekwon-do, ses bases lui

seront profitables tout au long de son parcours. *Dan-Gun* lui rappelait aussi l'histoire du dieu qui est venu sur terre et qui a placé un système de règles et de protocoles que *Dan-Gun* a perpétué à ses descendants. S7 a aussi entrevu par les rites tous les aspects de l'harmonisation de la société et du développement d'une certaine spiritualité. Faisant un parallèle avec le taekwon-do, elle souligne que le fondateur de cet art martial a mis en place un système de techniques et de valeurs auxquelles elle adhère en plus de les enseigner. Pour revenir à la persévérance, S7 ne se considère pas comme une innovatrice sur le plan technique. Cependant, elle travaille actuellement sur une base complémentaire qu'elle tente de valider auprès de ses supérieurs. Le fait de joindre ses intérêts professionnels à ceux de l'enseignement du taekwon-do représente pour elle une manière de laisser sa contribution à cet art martial. Faisant un lien avec l'histoire de la *forme*, cette partie de son parcours l'interpelle. C'est donc ce que S7 tente de développer en demeurant simple et persévérante. Pour terminer, la spiritualité représente une valeur qui donne un sens à la vie. Il est important de vivre le moment présent et de faire au meilleur de ses connaissances en toute occasion, sans égard aux résultats. Elle se considère comme une personne axée sur la performance, mais elle tente de se départir de cet aspect. Comme elle l'avait mentionné plus tôt, S7 enseigne à ses élèves à se défaire du jugement d'autrui et elle essaie d'en faire tout autant. Pour elle, cette aspiration rejoint beaucoup la philosophie orientale, notamment celle du taekwon-do. Ce n'est pas pour rien qu'elle a choisi d'en faire son métier à temps plein. C'est une façon de vivre importante.

Toujours à cette première étape, S7 s'est concentrée sur les aspects techniques de la *forme Dan-Gun* au cours de sa pratique. Le taekwon-do est, à ses yeux, une activité structurante et les personnes qui viennent s'entraîner chez elle veulent développer leur capacité à effectuer des techniques. Lors de l'exercice, S7 a cherché à exprimer comment la pratique d'une *forme* peut être à la fois simple et concrète. Puis, tout en évitant de se juger, elle a essayé de mettre en application certaines notions techniques. L'attitude dans laquelle elle a exécuté sa *forme* exprimait sa « persévérance », son désir constant de s'améliorer. C'est d'ailleurs ce qu'elle prône à ses élèves. C'est également la raison pour laquelle elle cherche à faire ressortir cette attitude lors de la pratique de sa *forme* dans cette partie de la thématique.

Durant les présentations, S7 a été marquée par la différence entre les prestations de ses collègues et étonnée qu'à travers leur subjectivité, chacun avait transposé dans l'exécution de ses mouvements ce qu'il avait compris et vécu au contact du texte en lien avec la *forme Dan-Gun*. S7 n'avait aucune idée de l'effet d'un tel exercice. Elle a été émerveillée de voir la différence des résultats. Par exemple, lorsqu'elle a observé sa collègue (S8), il lui sembla que sa prestation reflétait une complémentarité des deux premières thématiques. Elle a observé une certaine énergie, une certaine force dans la prestation de cette dernière. Le niveau de sa technique était aussi bon que la première fois, tout en étant plus fluide. Ce qui a donné quelque chose de très harmonieux et de très beau à voir. Dans le cas de sa seconde collègue, même si elle ne savait pas ce qu'elle voulait exprimer, il y avait beaucoup de force et de solidité dans ses mouvements, sans pour autant manifester de l'agressivité comme lors de la deuxième thématique. Quant à la dernière prestation, S7 l'a interprétée en mentionnant que son collègue dégageait de la sérénité. À ses dires, il y avait un calme dans l'exécution de sa *forme* et il était très beau à voir. Plus tôt, S7 nous signifiait en d'autres termes que *Dan-Gun* pouvait représenter l'image de la transmission d'une « tradition ». En lien avec cette image, elle mentionne que plusieurs personnes qu'elle côtoie se questionnent sur ce qu'elles aimeraient léguer à leurs proches. Dans le cas de son collègue, S7 le perçoit comme un grand penseur qui désire laisser quelque chose à son entourage et à sa famille. Ce qui l'a amenée à affirmer qu'elle est heureuse en ce moment d'être entourée des gens qu'elle côtoie et de ses réalisations jusqu'à ce jour. Elle demeure cependant vigilante pour que cela se poursuive. Bien qu'elle ne savait pas exactement ce que son collègue voulait exprimer lors de sa prestation, ce qu'il dégageait l'a amenée au désir de vivre et de mourir calmement.

À la suite de sa prestation, S7 a été heureuse d'entendre du chercheur principal que l'expression qu'elle dégageait à travers les mouvements de la *forme* était un amalgame des deux premières thématiques. Pour elle, la première thématique abordait le sens technique et la deuxième rejoignait une partie ancrée dans la personne, lorsque cette thématique est bien utilisée. Alors, le fait d'avoir exécuté la *forme* d'une manière complète en joignant la technique, l'attitude et la force, a été reçu comme un compliment. Ce qui lui donne le goût de poursuivre ce type d'exploration. En ce qui a trait à ses autres collègues, il lui a semblé qu'ils avaient pris beaucoup de temps avant d'apporter leurs commentaires. Lorsqu'ils se sont

prononcés, tout demeura assez vague. S7 ne savait pas ce que ses collègues avaient précisément retenu de sa prestation. Elle n'a pas été surprise, car elle-même considérait l'exercice d'interprétation difficile en soi.

Pour l'ensemble de la thématique, lorsque les participants s'ancrent et mettent en valeur une émotion ou une attitude dans l'exécution de leurs mouvements, S7 trouve que cette expérience est très riche. Elle constate que cette pratique peut faire ressortir des éléments différemment d'une personne à l'autre et, *a posteriori*, peut les amener à interpréter leur expérience différemment selon les valeurs propres à chacun.

5. À propos du retour sur l'ensemble de l'exploration collective de la perception correspondant à la forme

À titre d'institutrice, S7 retient essentiellement que ce laboratoire lui a ouvert de nouvelles pistes d'intervention. Elle les explorera assurément dans les semaines à venir et elle attendra également les résultats avec beaucoup de curiosité. S7 mentionne qu'elle cherche constamment à s'améliorer dans son enseignement.

En lien avec le sens que S7 donne au taekwon-do, l'expérience de ce laboratoire s'ajoutait aux autres expériences de communication qu'elle partage avec son entourage. Puisqu'elle a le souci de partager les connaissances avec ses collègues, elle a senti entre autres que cette expérience renforçait le lien déjà en place avec ses collègues. S7 éprouve de l'amour pour les trois personnes qui ont fait ce laboratoire en sa compagnie. Elle estime recevoir autant d'amour de leur part et considère que leur participation au laboratoire, confirme leur amour pour le taekwon-do.

Depuis que S7 est dans les affaires, elle rencontre plusieurs personnes provenant du domaine du *coaching* et dont la mission est de « faire ressortir le plein potentiel des gens ». En réfléchissant, elle se demande ce qu'elle avait de plus unique. La particularité qui lui est apparue est qu'elle intervient en taekwon-do à partir d'une approche influencée par l'ergothérapie et également en relation d'aide auprès de sa clientèle. À la base, c'est la manière dont elle se définit dans son champ d'expertise. Lorsqu'elle réfléchit sur l'interprétation de la *forme Dan-Gun*, elle établit à sa manière certaines fondations novatrices

par rapport à son approche pédagogique. S7 croit que ce n'est pas pour rien qu'elle s'est sentie interpellée par cette *forme*.

6. Résumé

Durant l'entrevue, nous avons pu constater comment le caractère égalitaire de ses relations avec ses élèves est important pour elle. Depuis le décès de son père certains liens se sont tissés entre S7, ses élèves et les personnes qui ont participé au laboratoire. Ses relations familiales ont eu une incidence sur la passion qu'elle a développée pour le taekwon-do. La thématique portant sur les composantes techniques l'a amenée à revisiter son histoire personnelle où elle mentionnait que le taekwon-do a été l'activité qu'elle a toujours pratiquée avec son frère et son père. Puisque son père a été relativement proche du fondateur du taekwon-do, elle a eu le privilège d'être bien formée dès ses débuts. Encore aujourd'hui elle se considère chanceuse d'être bien entourée pour parfaire sa technique. Son évolution en taekwon-do lui a permis de construire son identité et lui a donné de goût de poursuivre sa croissance dans ce domaine.

Le désir d'établir et de maintenir de bonnes relations avec les personnes de son entourage fait partie de ses valeurs profondes. Durant le laboratoire, à titre d'institutrice, S7 a éprouvé le désir de communiquer des points sur lesquels ses collègues pourraient s'améliorer. L'image de soi est importante à ses yeux. Elle ne tolère guère que les gens se dénigrent. Par conséquent, l'un des objectifs sur lequel repose son enseignement consiste à ce que les gens qui s'entraînent chez elle se perçoivent de façon respectueuse. Durant le laboratoire, elle constate que le fait d'exécuter les techniques amenait ses élèves à mieux comprendre les mouvements sans pour autant les décourager. À la suite de son expérience, S7 compte utiliser cette approche de manière plus fréquente. L'image de « l'ergothérapeute dans son art » a confirmé ce dont ses élèves lui avaient déjà fait part. Elle est consciente du rôle qu'elle occupe auprès de ses élèves et aussi de l'originalité de son approche d'enseignement du taekwon-do.

S7 avoue n'avoir jamais vécu de situation d'agression. Pour les besoins d'une pratique plus incarnée dans le contexte d'autodéfense, elle s'est imaginée dans une situation où un agresseur s'en prenait à l'un de ses proches. L'attitude avec laquelle elle a pratiqué sa *forme* a

été celle d'une « affirmation de soi ». Dans sa conception, l'agressivité peut être saine dans un contexte d'autodéfense si elle permet à la personne qui se défend d'affirmer sa position par rapport à l'agression. C'est d'ailleurs ce qu'elle a observé chez ses collègues durant leur prestation. Elle a été touchée par la prestation de l'une de ses collègues qui lui apparaît, comme elle, calme et réservée. Elle a été marquée par l'extériorisation des émotions brutes que cette personne s'est permis d'exposer durant ce laboratoire. Même si elle n'a pu nommer exactement ce qui a touché sa collègue durant sa prestation, elle considère que l'approche de cette thématique l'inspirera pour travailler ce type d'énergie, d'affirmation de soi, dans le cas de sa collègue.

L'image que s'est faite S7 de l'interprétation de la *forme Dan-Gun* est relative à l'histoire du fondateur mythique où elle y associait les valeurs de « persévérance » et la « simplicité ». Toujours en lien avec l'interprétation de cette *forme*, elle rappelle que le fondateur du taekwon-do a mis sur pied un système de techniques et de valeurs auxquelles elle adhère. À son tour, le fait de conjuguer ses compétences professionnelles à son approche d'enseignement représente une manière de laisser sa contribution à cet art martial. Durant les présentations de ses collègues, S7 a été étonnée de la manière dont ces derniers ont incarné individuellement leur compréhension de la *forme Dan-Gun*. Elle a été davantage accrochée par la prestation d'un de ses collègues qu'elle perçoit comme un penseur qui désirerait laisser quelque chose à ses proches à la fin de sa vie. Ce qu'il dégageait lors de sa prestation l'a inspiré dans son désir de vivre et mourir calmement. Durant sa prestation, S7 cherchait à montrer comment l'exécution d'une *forme* était simple et concrète. L'attitude qu'elle tentait de dégager est ce qu'elle prône constamment chez ses élèves. Cette attitude consistait à exprimer sa persévérance et son désir constant de s'améliorer. S7 était heureuse que le chercheur principal lui mentionne que sa prestation a été perçue comme le jumelage des deux premières thématiques. Cette observation l'a encouragé à poursuivre ce travail où elle tente de joindre le raffinement technique à la force dans l'exécution de sa *forme*.

Finalement, ce laboratoire lui aura permis de découvrir d'autres pistes d'intervention à explorer. Elle considère que le partage des connaissances acquises au cours du temps est un aspect important. Dans les relations, elle estime recevoir beaucoup d'affection et de ses collègues et que ce laboratoire lui confirme leur intérêt pour le taekwon-do. Cette expérience

lui est apparue nourrissante pour le genre de relation qu'elle entretient avec son environnement. Relativement à l'héritage que S7 désirerait laisser au taekwon-do, les connaissances acquises durant ce laboratoire abondent dans le sens des interventions potentielles qu'elle pourrait développer pour le bienfait de ses élèves.

4.5.2 *Entrevue avec S8*

S8 était une adepte du karaté avant de se diriger vers le taekwon-do. Nous verrons comment la dynamique du laboratoire lui a permis de mieux connaître ses collègues, en plus de découvrir une approche d'apprentissage distinctive par rapport aux cours de taekwon-do auxquels elle assiste habituellement. Elle a beaucoup d'admiration pour son instructrice (S7). Nous serons à même d'observer comment le fait d'être préoccupée par le souci de bien représenter son instructrice l'a rendue nerveuse. Au cours de la thématique relative aux composantes techniques, elle a été étonnée par le côté réservé de sa personnalité qui émanait de l'expression des mouvements de sa *forme*. Nous remarquerons comment le reflet de cette observation a eu une incidence sur sa réflexion. L'exploration de la thématique relative aux stratégies de combat l'a amenée à approfondir un certain état d'irritabilité. Compte tenu du contexte des échanges survenus durant cette thématique, nous comprendrons davantage comment S8 définit cette colère. Finalement, l'interprétation historique de la *forme Dan-Gun* a été largement associée à la notion de « confiance ». Nous constaterons comment cette notion a été mise en parallèle avec la relation qu'elle entretient avec S7, tout autant que certaines préoccupations de son développement personnel. À la lueur de l'expérience vécue lors de ce laboratoire, nous verrons finalement les prises de conscience qu'elle a faites sur certains aspects de l'entraînement en taekwon-do, sa relation avec ses pairs et avec son instructrice.

1. À propos du contexte général du laboratoire

Pour ce qui est de l'orchestration générale du laboratoire, S8 y voit une suite logique. Selon sa perception, ce laboratoire avait pour objectif d'aborder les aspects relatifs à la technique. Ensuite, il s'agissait de se diriger plus spécifiquement vers l'application des mouvements, puis, d'explorer le champ des émotions. Son expérience a été grandement vécue dans sa sphère émotive. Elle a trouvé que cette expérience était semblable à la manière dont elle

apprend habituellement ses *formes*, mais la différence réside dans le fait que dans l'apprentissage habituel d'une *forme*, l'attention est davantage tournée vers la définition technique des mouvements et sur leur application. À la différence du laboratoire, l'aspect du ressenti est rarement abordé dans les cours réguliers. S8 a remarqué que l'expérience laboratoire l'a amenée à entrer dans des zones plus « brutes » et plus rudimentaires lors de l'exploration en lien avec l'application des mouvements au cours de la deuxième thématique.

Quant à la dynamique des échanges durant le laboratoire, S8 y a vu un avantage. Selon son expérience, durant les cours réguliers les adeptes s'arrêtent occasionnellement pour regarder leurs collègues exécuter leurs mouvements. Chacun tente d'apprendre de ce qu'il a observé. Comparativement au laboratoire, les élèves n'échangent pas nécessairement sur la perception de l'exécution de la technique de leurs collègues. Dans une pratique régulière, ils n'ont pas toujours conscience de tous les détails techniques. S8 croit que le fait d'être observée et de recevoir des commentaires sur la manière dont les mouvements ont été perçus amènerait nécessairement les personnes observées à pousser leur réflexion. Ce type d'échange lors ce laboratoire serait avantageux dans les cours réguliers, car il pourrait contribuer à l'évolution des élèves, tant du point de vue technique que dans la manière dont ils se connaissent.

Quant aux échanges avec ses collègues, S8 estime que ce laboratoire les a rapprochés. Elle trouve que chacun d'eux avait sa particularité. Elle ne connaissait pas beaucoup le premier collègue. Cependant, elle estime que plus elle le découvre, plus elle le trouve intéressant. En outre, elle réalise qu'il possède un énorme bagage intellectuel et qu'il maîtrise très bien le verbe pour décrire ce qu'il perçoit. Comparativement à son premier collègue, la deuxième personne dont elle nous entretient est plutôt concise dans ses propos. Elle la définit comme quelqu'un qui est plus dans le ressenti des choses. Quant à sa dernière collaboratrice, son instructrice (S7), c'est une personne qu'elle connaît et côtoie depuis deux ans et qu'elle apprécie énormément. Selon sa perception, S7 est un être qui n'a pas besoin d'imposer un statut ou une image devant ses élèves. Lors du laboratoire, elle a senti que son instructrice entretenait un rapport égalitaire avec les autres participants. Selon ses dires, S7 a une influence importante sur la motivation des gens qui l'entourent, notamment sur ceux qui participent à ce laboratoire. S8 croit que ce laboratoire aura un impact sur les relations qu'entretiennent les participants et également sur la vision de la pratique du taekwon-do.

Pour revenir sur le laboratoire, S8 remarque que la première thématique abordait la technique, la deuxième touchait davantage l'application brute des mouvements et la troisième apportait un équilibre entre les deux premières thématiques. Lors de ce laboratoire, deux aspects l'ont particulièrement marquée. Le premier touche à l'agressivité, plus spécifiquement au phénomène de la colère. L'exploration de cette zone l'a complètement épuisée. Le second est associé au développement de sa confiance à travers l'application des mouvements. S8 pense qu'il faut aller chercher cet équilibre entre la technique et les émotions dans la pratique du taekwondo, c'est ce à quoi elle veut tendre.

2. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux composantes techniques de la forme

Lorsqu'elle a consulté le *Guide réflexif sur les formes*, S8 a regardé en détail tous les mouvements de la *forme Dan-Gun*. Il y avait peu de nouveauté pour elle, sauf l'amorce du premier mouvement de la *forme*. Elle ne se souvenait pas avoir entendu parler de l'emplacement des bras lors de la prise d'élan de ce mouvement. Il y avait aussi un élément qu'elle connaissait, mais dont elle oublie régulièrement le détail régulièrement, la trajectoire du blocage haut. Sur cette technique, S8 a tendance à diriger son bras dans une trajectoire circulaire vers le haut, tout comme en karaté, alors qu'en taekwon-do le déplacement du bras pour ce blocage monte directement jusqu'au point d'impact. En somme, cet exercice lui a permis de se concentrer sur les détails techniques.

S8 précise qu'elle détient le grade de premier *dan* (*Shodan*) en karaté shotokan et qu'elle pratique le karaté depuis l'âge de 19 ans, lorsqu'elle était à l'université. Elle en a fait intensivement pendant six ans. Lorsqu'elle est déménagée, elle a poursuivi son entraînement de façon sporadique. Étant donné qu'elle ne retrouvait plus la même atmosphère à l'entraînement, elle a abandonné pendant plusieurs années. Lorsque S8 a vu l'annonce des cours de taekwon-do offerts à l'école dirigée par son instructrice, elle savait que ces cours correspondraient à ses besoins. Elle confie que les arts martiaux l'ont toujours attirée. Parallèlement à son entraînement en taekwon-do, elle souligne également son intérêt pour le tai-chi et ses applications martiales.

Au cours de la pratique à la première étape, S8 était préoccupée par le nombre de détails à retenir dans l'exécution de la *forme*. Lorsqu'elle a lu les détails techniques en lien avec la *forme* dans le *Guide réflexif*, elle semblait avoir bien compris. Cependant, elle craignait d'oublier certains détails techniques au cours de leur mise en application, donc était un peu nerveuse. L'espace de pratique était plutôt restreint elle ne voulait pas nuire à ses collègues durant sa pratique, ce qui fait qu'elle a dû se déplacer.

À la deuxième étape, lorsque le chercheur principal a demandé lequel des collaborateurs désirait effectuer sa prestation en premier, elle a failli se proposer, mais sa collègue l'a devancée. Cependant, pour elle il était important de passer au deuxième tour. Elle ne désirait surtout pas passer après son instructrice. Au moment d'effectuer sa prestation devant ses collègues, S8 se sentait nerveuse car il lui est toujours difficile de montrer ce qu'elle fait. Lorsqu'elle est observée, elle a toujours l'impression que ses prestations sont moins bien réussies. De plus, cette nervosité lui fait habituellement manquer certains mouvements. Elle était donc habitée par un certain doute. C'est surtout le manque d'équilibre qui nuit à ses mouvements. Derrière le souci de bien effectuer ses techniques, il y avait également le besoin de bien représenter l'enseignement de son instructrice. S8 lui est très reconnaissante de ses apprentissages. À la suite de sa prestation, même si S8 a manqué d'équilibre à un endroit, elle estime que sa prestation était correcte. Toutefois, elle n'était pas emballée. En témoignant son expérience, elle s'est souvenue d'avoir eu une pensée avant d'entreprendre sa prestation. Lorsqu'elle était plus jeune, il lui arrivait souvent d'être dans ce genre de situation. Avec l'expérience, elle a appris à se dire qu'elle était là où elle devait être et que tout irait comme il se doit. Le fait de se plonger dans cet état d'esprit lui permet aujourd'hui de vivre moins de pression et d'être moins stressée.

Relativement aux commentaires qui ont suivi sa prestation, S8 a éprouvé une certaine gêne à les recevoir. Prenant l'exemple de son collègue dont elle a perçu que ses observations « l'idéalisaient », elle a trouvé la situation plutôt cocasse et à la fois embarrassante. Elle était mal à l'aise de les recevoir. Elle sait qu'elle a progressé, mais elle est consciente qu'il reste beaucoup de chemin à parcourir au point de vue de sa technique. Plutôt que sa prestation soit observée sous une perspective qualitative, elle aurait préféré que les commentaires soient davantage dirigés vers un angle objectif. Son autre collègue lui a fait remarquer que son

expérience martiale en karaté transparaisait dans sa prestation. S8 est consciente que ses aptitudes sont différentes de celles de ses collègues du même niveau en taekwon-do. Elle l'a mieux réalisé à la suite des commentaires de sa collègue. Toutefois, elle estime qu'elle n'a pas un grand mérite en raison de ses expériences passées dans les arts martiaux. Quant aux propos de son instructrice, S8 a de la difficulté à s'en souvenir. Elle croit que S7 était satisfaite de sa prestation et elle était fut soulagée de constater que sa prestation représentait ce à quoi S7 s'attendait d'elle. Elle était également contente que son instructrice, tout comme le chercheur principal, remarquent la constance du rythme dégagee dans l'exécution de sa *forme*. S8 a toutefois été interpellée par une observation du chercheur principal qui portait sur la puissance de l'exécution de sa technique. Il lui a expliqué que ses mouvements étaient contenus. S8 se perçoit comme une personne qui craint de s'imposer et que ce trait de caractère est aussi présent dans sa vie personnelle que professionnelle. S8 est gestionnaire depuis plus de deux ans. Elle estime que son type de gestion devrait être moins contenu, afin de plus s'affirmer à l'occasion. Les paroles du chercheur principal l'ont rejointes parce qu'elles ne touchaient pas uniquement l'attitude dégagee dans sa prestation. Son observation touchait aussi d'autres sphères de sa vie. S8 a par ailleurs été étonnée que le chercheur principal ait perçu cet élément. Elle y voit un élément à améliorer et afin de s'affirmer davantage, elle désire apprendre à se faire confiance autant en taekwon-do que dans sa vie en général.

Dans son rôle d'observatrice, S8 a été étonnée par la prestation de son collègue. Elle avoue qu'elle ne le voit qu'occasionnellement à l'entraînement et qu'elle considère que son niveau technique est correct. Lorsqu'elle a observé sa prestation dans cette thématique, elle l'a trouvé particulièrement bon. À propos de la deuxième prestation observée, même si elle n'a pas osé le dire devant le groupe, elle a trouvé que sa collègue manquait d'aplomb dans l'exécution de ses mouvements. Elle précise que sa collègue avait repris l'entraînement depuis un certain temps seulement, ce qui justifie son résultat. Quant à la prestation de son instructrice, elle trouve qu'elle a été très belle à observer. En raison de son grade, S8 a conscience des limites de ses compétences techniques pour juger la prestation de S7. Il n'en demeure pas moins qu'elle considère que sa prestation était parfaite. S8 a senti la solidité et la force dégagées par S7 dans l'exécution de ses mouvements. Contrairement à l'expression

agressive de certains adeptes de karaté dont elle fut témoin dans le passé, S7 démontrait une attitude déterminée dans l'exécution de sa *forme*. S8 y voyait une source d'inspiration pour son développement personnel. Même avec plusieurs autres années de pratique, elle ne pense jamais atteindre le niveau technique de son instructrice. Cependant, son exemple demeure un but ultime à atteindre.

Lors du retour à la pratique au cours de la troisième étape, S8 s'est rappelé que S7 avait trouvé que sa prestation était bien, mais qu'il n'y avait pas assez de force dans ses mouvements. Par ce commentaire, S8 croit que le développement de sa puissance sera un cheminement à long terme. Afin d'augmenter sa puissance, elle a noté dans son cahier d'accompagnement qu'elle devrait penser aux adversaires auxquels elle est confrontée durant l'exécution de sa *forme*. Elle ne savait pas si ce mode de visualisation pouvait être perceptible à une personne qui la regarderait. Elle s'est rendue compte qu'elle éprouvait de la difficulté à visualiser ses adversaires jusqu'à la fin de sa prestation. Son état varie entre sa préoccupation à appliquer adéquatement ses techniques et sa capacité à se représenter mentalement des opposants. À la suite du commentaire émis par sa collègue à l'étape précédente, elle a également pris conscience que son regard changeait pendant l'exécution de sa *forme*. Elle demeure convaincue que sa concentration paraît dans son visage. Lorsqu'elle visualise des adversaires, S8 éprouve une certaine crainte de retomber dans ses mouvements de karaté. Lors de sa pratique, S8 est passée d'une attention centrée sur sa qualité technique à celle orientée vers la puissance dans l'application de ses mouvements. Elle avoue que l'ensemble des commentaires a eu un impact sur sa prestation. Elle remarque que l'enseignement de son instructrice paraissait dans ses performances, en plus de lui apporter une certaine assurance, elle en est ravie.

3. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant aux stratégies de combat de la *forme*

Quant à la composition d'une chorégraphie d'autodéfense, S8 avait déjà effectué ce type d'exercice lors de ses cours réguliers. Elle s'est donc référée à ce qui lui était déjà connu. Elle désirait cependant trouver des applications originales à la séquence de combat qu'elle devait travailler. Son esprit était aux prises avec des exemples classiques et elle a tenté, en vain, de

mettre en œuvre de nouvelles idées. Il y avait un certain illogisme dans l'application des techniques qu'elle a tenté d'insérer dans la chorégraphie de la *forme*.

S8 a trouvé que les échanges en lien avec les différentes stratégies de combat ont été agréables. Elle a trouvé intéressant de découvrir comment chacun de ses collègues avait interprété le scénario d'autodéfense en lien avec sa partie respective. Il lui a semblé qu'elle n'avait pas approfondi autant ses idées. L'exploration collective de la *forme* avec la mise en application des techniques était quelque chose qui lui était également connu. Comme elle l'avait mentionné plus tôt, ce type d'exercice était déjà pratiqué dans des cours avec ses collègues. Par ailleurs, elle avait pratiqué antérieurement un type d'exercice similaire au karaté. Elle nous explique qu'elle se trouvait entourée de quatre personnes et que ces derniers devaient à tour de rôle l'attaquer spontanément. Alors, lorsque les attaques sont prédéterminées, comme dans le cas de la *forme Dan-Gun*, l'exercice lui apparaissait léger et agréable à faire. Cependant, elle estime que ce type de simulation d'autodéfense favorise la compréhension de l'utilisation réelle des techniques en lien avec la *forme*. À la suite des échanges, elle aurait cependant aimé pratiquer la chorégraphie d'autodéfense en tenant compte de toutes les parties du scénario de ses collègues et des siennes.

Relativement au contexte d'autodéfense, l'humeur dans laquelle se plongea S8 pour explorer la *forme* l'a amenée à concentrer son énergie. Elle nous explique qu'en contexte d'agression, lorsque la limite est atteinte, elle a l'impression de devenir froide intérieurement, une dureté et une détermination s'installent. Lorsqu'elle a effectué la *forme*, son expression traduisait « Je ne me laisserai pas avoir ». Elle a également remarqué que son mouvement de vague avait beaucoup diminué et que ses frappes étaient plus directes, plus fortes. Lorsqu'elle a terminé de pratiquer la *forme* dans cet esprit, elle a eu de la difficulté à décrocher de l'humeur qui l'habitait. Même si elle avait terminé la *forme*, S8 éprouvait toujours un sentiment qu'elle qualifia de « colère, à la limite enragée ». Après un certain temps, ce sentiment s'estompa et elle vécut une baisse d'énergie considérable. Il lui fut très difficile par la suite de se replonger dans ce contexte de pratique. Pour S8, « être agressée » correspond au désir qu'un individu éprouverait à prendre le contrôle sur elle, à l'amener dans des zones non voulues sans son consentement. Son collègue qui lui en a fait la remarque ne la trouva pas belle à travers ce qu'elle dégageait durant sa prestation. Contrairement à l'opinion de son collègue, elle croit

qu'il y a parfois de saines colères qui sont nécessaires et qui, à la limite, peuvent être belles. Elle considère que ce type de colère peut aller chercher un côté sombre de sa personnalité. Même si elle ne se fâche pas très souvent, elle est consciente que son attitude peut devenir inesthétique. Tout comme sa consœur qui a vécu une énergie similaire durant sa prestation, S8 a souligné qu'elle ne détestait pas se retrouver dans ce type d'humeur. Elle a spécifié que ce n'était pas pour rien qu'elle était attirée par les arts martiaux, pourvu que ce type d'expérience se déroule dans un contexte contrôlé et en toute sécurité. Il y a cependant un équilibre à respecter, lorsqu'il s'agit d'approuver la colère. Lorsqu'un individu se choque pour tout et pour rien, cette colère n'a pas sa place. Cependant quand certaines limites sont transgressées, la colère peut prendre tout son sens. C'est un peu l'antithèse du profil de victime. Dans son cas, un batteur de femmes n'aurait pas eu l'opportunité de lever la main, car elle estime ne pas avoir un tempérament pour se laisser faire. Elle considère être très conciliante et très patiente, mais quand c'est trop il faut réagir. Elle donne un autre exemple : si un individu s'attaquait à ses enfants, elle pense que comme toutes mères elle deviendrait une tigresse. Il s'agit toutefois, selon elle, de ne pas verser dans un excès de colère et ainsi perdre tout contrôle de soi. Elle croit qu'en vieillissant les personnes sont moins à risque de verser dans ce type d'excès.

Lorsque S8 a effectué sa prestation devant ses collègues, elle a eu de la difficulté à se replonger dans un contexte d'autodéfense. Durant sa prestation, elle a tenté de faire ressortir son agressivité, mais elle se sentait moins investie. En dépit de ses efforts à se remettre dans le même état d'esprit, elle a senti que son expérience s'était déroulée dans sa tête plutôt que dans ressenti dans son corps. Quand elle a terminé sa prestation, il lui semblait qu'elle avait été moins bonne qu'à l'étape précédente. Elle a également eu l'impression de retomber dans ses bases de karaté.

À la suite de sa prestation, elle retient le commentaire de son instructrice qui lui a fait découvrir une partie inconnue de sa personnalité. S7 l'avait toujours vue comme gentille, douce et patiente. Elle ne l'avait jamais aperçue dans cet état de colère et d'agressivité. Elle ne sait pas ce qui a touché précisément son instructrice par rapport à sa prestation, mais elle aimerait bien le savoir. S8 souligne son affection et son respect pour S7. En accueillant son témoignage, elle S8 a senti les larmes monter. Ce n'est qu'à retour à la maison qu'elle s'est

interrogée à savoir si elle aurait dû parler de cet événement avec son instructrice au cours de la journée.

À titre d'observatrice, la prestation qui a retenu son attention fut celle de son instructrice. Lorsque S7 a fait la *forme* et que son collègue lui a témoigné en retour — tout comme pour elle — qu'il la trouvait moins belle dans ce qu'elle dégageait, elle n'était pas de son avis. Elle trouvait au contraire qu'elle était belle dans sa colère. S8 a perçu que le visage de S7 était différent. Il y avait une énergie qui s'en dégageait. Son teint était plus coloré et ses yeux étaient perçants. Elle a senti que son instructrice était habitée par une émotion, une énergie qui rejoignait l'idée que S8 se faisait de la saine colère. À ses yeux, il y avait quelque chose d'esthétique et de noble dans sa prestation, quelque chose qui exprimait l'affirmation de se défendre. Elle a qualifié l'exécution de la *forme* de son instructrice comme une prestation propre et S7 ne paraissait pas enragée. L'énergie de la colère était au bon endroit et dégageée de la bonne façon.

Pour terminer, S8 a retenu de cette thématique que les *formes* du taekwon-do ne sont pas uniquement des chorégraphies de combat. Elle le savait déjà, mais l'exploration de cette thématique a remis en place l'importance de l'équilibre entre la partie technique et son application. Elle pense qu'il a été bien d'explorer l'énergie relative à la colère dans la perspective de la pratique d'une *forme*. Pour elle, cette expérience était toutefois trop intense. À ses yeux, il s'agirait idéalement d'arriver à un équilibre entre les aspects techniques et émotionnels, sans quoi la pratique des *formes* serait trop intense.

4. À propos de l'exploration collective de la perception correspondant à l'interprétation historique de la *forme*

En ce qui a trait à l'interprétation historique de la *forme Dan-Gun*, S8 a entrevu que l'histoire contenait différentes parties. L'une d'elles a été celle de l'ours qui a dû se soumettre à l'isolement pour se transformer en femme. Cette histoire raconte également qu'en raison de ses origines, cette femme mythique a dû faire face à diverses contraintes pour se trouver un mari et fonder une famille. Pour elle, cette partie de l'histoire met en perspective toute la question de la « persévérance ». L'autre partie qui l'a touchée était celle de *Dan-Gun* qui a instauré les rites religieux et structuré le système de relation entre les différentes strates de la

société. Derrière les intentions nobles du personnage, elle voyait également la « persévérance », mais plus particulièrement la confiance et plus précisément « la confiance dans les enseignements du maître ». Parallèlement à cette pensée, cela signifiait que le fait d'avoir confiance aux enseignements de son instructrice l'amènerait vers ses objectifs ou vers des découvertes intéressantes.

Au cours de sa pratique, S8 a tenté d'exprimer « l'assurance en ses moyens » à travers ses mouvements, celle acquise par la confiance attribuée aux enseignements de son instructrice. Le fait d'explorer la *forme* sous cette perspective l'a amenée à ressentir un certain calme. Durant l'exploration de la *forme*, elle a fait le lien avec le personnage *Dan-Gun*. Elle le percevait comme quelqu'un de patient et de calme, celui qui aide les gens à progresser et en qui on peut avoir confiance, tout comme un grand maître. C'était l'image de quelqu'un qui construit quelque chose tranquillement et qui prend le temps de bien le faire.

Lorsque S8 a effectué sa prestation devant ses collègues, elle s'est demandé comment tout était pour ressortir. Durant l'exécution de la *forme*, elle a perçu que ses épaules étaient plus dégagées, puis, un certain calme et une assurance l'habitaient. Consciemment, S8 avait confiance en ses capacités techniques et elle savait que, grâce aux apprentissages reçus de S7, sa prestation serait à la hauteur dans cet exercice.

Au retour sur sa prestation, S8 a senti que quelque chose avait transparu dans l'exécution de ses mouvements, mais elle ne se souvenait plus avec précision de ce qui était ressorti des commentaires. Elle s'est vaguement rappelé que ses collègues avaient observé une certaine constance dans ses mouvements et le rythme dans la *forme*. Elle se souvenait que le terme « harmonie » était revenu à quelques reprises dans les échanges. Ce qu'elle dégageait durant l'exécution de la *forme* était harmonieux et elle a eu l'impression que ses collègues avaient perçu comment elle s'était sentie durant sa prestation. Les propos qu'ils lui ont rapportés concordaient avec ce qu'elle avait vécu.

Au moment de l'observation de ses collègues, ce qui l'a principalement marqué c'est la différence de chacune des prestations. Elle faisait remarquer que dans la thématique précédente, les prestations de chacun étaient également différentes. Cependant, cette fois elles ont été encore plus uniques. Du côté de son collègue, S8 se souvient qu'il y avait un côté

noble qui ressortait dans l'expression des mouvements. Ce qu'il dégageait était très beau à voir. À ses yeux, c'était comme s'il incarnait le légendaire *Dan-Gun* en personne. Quant à sa collègue, comparativement à la prestation qu'elle avait effectuée lors de la thématique précédente, S8 l'a sentie plus calme. Ce qui l'a amenée à dire aussi que même s'il y a eu des distinctions marquées entre les prestations de ses différents collègues, il lui semblait qu'elles avaient toutes dégagé dans leur ensemble un sentiment de calme, de stabilité et d'harmonie.

Ce que retient S8 de cette thématique se résume au mot « confiance », puisqu'elle n'a jamais douté de la confiance accordée à son instructrice. Toutefois, cette thématique le lui a fait réaliser de façon plus affirmée. Elle a confiance aux enseignements de S7 qui pourra l'aider à progresser dans son cheminement. De plus, elle a pu observer l'évolution de la confiance qu'elle a eue envers elle-même. Même si elle reconnaît bien le côté anxieux qui l'habite, elle croit que cette prise de conscience de la confiance qu'elle doit entretenir envers elle-même va suivre son cours et évoluera sans avoir besoin de s'en préoccuper. Lors du cours suivi avant l'entrevue, S7 lui a rappelé de laisser de côté les aspects techniques dans l'exécution de ses mouvements pour se faire plus confiance. S8 souligne qu'elles sont toutes deux au diapason quant à son évolution personnelle. Elle espère que le travail sur sa confiance l'aidera à être moins stressée lors des examens. Pour le moment, elle désire uniquement poursuivre son entraînement, écouter les enseignements de son instructrice et apprendre à se faire davantage confiance. C'est ce vers quoi elle s'oriente.

5. À propos du retour sur l'ensemble de l'exploration collective de la perception correspondant à la forme

Ce que retient essentiellement S8 de cette expérience est la nécessité d'établir un équilibre entre l'apprentissage des techniques et leur mise en application en contexte réel. À cet égard, même si elle n'a jamais perdu sa motivation pour l'entraînement en taekwon-do, c'est important de renouveler l'intérêt à découvrir l'application des mouvements techniques. Par ailleurs, il lui semble que ce volet a été un peu mis de côté et il serait intéressant qu'il soit rajouté à l'entraînement régulier. En outre, elle retient toute cette notion de confiance accordée à son instructrice et celle qu'il reste à développer envers elle-même. De plus, elle avoue se sentir déjà un peu plus calme et plus confiante. Elle croit aussi que cette aventure

approfondira les liens existants entre les personnes qui ont participé au laboratoire, notamment ceux entretenus avec S7.

Pour terminer, selon ses expériences acquises dans le domaine des disciplines martiales, S8 déduit que le taekwon-do est un art qui s'adapte à la personne qui le pratique. C'est un aspect de la pratique qu'elle apprécie beaucoup. Il lui est apparu au cours de ses années de pratique en karaté que cet aspect était plutôt inexistant et que tous les pratiquants devaient se fondre techniquement dans le même moule, alors elle est d'avis que tout en respectant la condition physique de l'individu, la pratique du taekwon-do peut s'effectuer différemment tout en conservant son efficacité.

6. Résumé

L'expérience vécue par S8 l'a amenée à percevoir deux aspects distinctifs des cours réguliers. Le premier touche l'exploration du ressenti, qui l'a conduite dans l'exploration d'une zone plus brute, plus rudimentaire de l'application de la technique. Le second a rapport au côté didactique des échanges survenus entre les participants durant le laboratoire. S8 mentionne que le fait d'être regardé et de recevoir des commentaires peut conduire à des réflexions plus profondes sur le développement de sa technique. Elle estime que ce laboratoire aura un impact sur sa pratique du taekwon-do. S8 considère également que ce laboratoire tissera un lien plus étroit entre les personnes qui participèrent au laboratoire, notamment dans la relation qu'elle entretient avec son instructrice.

Puisqu'elle désirait bien représenter les enseignements de son instructrice au cours de la première thématique, S8 était habitée par une certaine nervosité. À la suite de sa prestation, S8 a été interpellée par l'observation du chercheur principal qui lui a mentionné que la puissance dans l'exécution de ses mouvements était contenue. Cette observation l'a ramenée à l'image réservée qu'elle se faisait de sa personnalité et à s'interroger sur certains aspects de sa confiance et de son affirmation.

Même si l'exercice relatif à la composition de la chorégraphie d'autodéfense lui était connu, il n'était pas évident pour elle de trouver des applications techniques originales pour la partie de la *forme* sur laquelle elle devait se pencher. Elle a trouvé intéressante l'interprétation du

scénario d'autodéfense de ses collègues. Il lui semblait que ces derniers avaient été plus loin dans l'élaboration de leur hypothèse de défense. Le fait de s'immerger dans un contexte d'agression au cours de sa pratique l'a entraînée à vivre la *forme* dans l'humeur de la colère. Au cours de cette deuxième thématique, elle a été notamment marquée par le commentaire de son instructrice. Ce qu'elle a retenu retint de ses propos, c'est que S7 a découvert une partie inconnue de sa personnalité. D'un autre côté, lorsque son instructrice a exécuté la *forme*, S8 elle a senti que celle-ci était habitée par une énergie qui rejoignait l'idée qu'elle se faisait de la saine colère. À ses yeux, il y avait quelque chose d'esthétique et de noble dans la prestation de S7, quelque chose qui exprimait une volonté de se défendre, une prestation propre où l'énergie de la colère était dégagée de la bonne façon.

En ce qui a trait à l'interprétation historique de la *forme Dan-Gun*, S8 retient surtout l'aspect de la « persévérance » pour la partie de l'histoire se rapportant à l'ours et plus directement liée à *Dan-Gun*, « la confiance dans les enseignements du maître ». Lorsqu'elle a effectué sa prestation devant ses collègues, elle a perçu qu'un certain calme et une assurance l'habitaient. Elle avait confiance en ses capacités techniques et savait que sa prestation serait à la hauteur de cet exercice, en raison des enseignements de son instructrice. Lors du retour sur sa prestation, S8 s'est souvenu que le terme « harmonie » revenait à quelques occasions. Elle a eu l'impression que ses collègues avaient perçu comment elle s'était sentie. Même si chacune des prestations de ses collègues était distincte, il lui semblait que toutes avaient dégagé un sentiment de calme, de stabilité et d'harmonie. Cette dernière thématique lui fit principalement réaliser la confiance qu'elle accorde aux enseignements de S7 et l'importance de développer sa confiance envers ses propres capacités.

À la suite de ce laboratoire, il lui apparaît important qu'un équilibre s'établisse entre l'apprentissage des techniques et leur mise en application en contexte réel. Selon S8, cet aspect didactique est moins présent dans les cours réguliers et il serait intéressant de le rajouter. Pour terminer, contrairement à son expérience en karaté, elle aime le taekwon-do parce que cet art s'adapte à la personne qui le pratique. C'est un aspect qu'elle apprécie beaucoup. Selon son expérience, la pratique du taekwon-do peut s'effectuer différemment d'une personne à l'autre, sans pour autant perdre son efficacité.

4.6 Discussion : une synthèse des résultats

Notre discussion sur l'analyse consiste à effectuer un retour sur l'ensemble des entrevues afin d'avoir une perspective globale de l'essence des expériences vécues par nos collaborateurs lors de l'expérience laboratoire. De manière à bien présenter nos observations qui reposent sur les concepts de culture, de trames intersubjectives de la perception et d'identité, nous considérons deux points d'ancrage soutenus dans l'élaboration de notre question de recherche. Le premier consiste à établir le rapport entre la culture martiale et la manière dont elle était perçue par nos cochercheurs. Il faut se rappeler que l'orientation de ce laboratoire a servi à tracer les lignes directrices sur la manière d'explorer la culture martiale en lien avec les *formes*. Notre premier défit est d'exposer la manière dont nos collaborateurs se sont représenté le laboratoire dans son ensemble. Dans un deuxième temps, nous découvrirons les incidences de la culture martiale sur nos collègues au moment de l'exploration introspective de leur *forme* au contact des diverses thématiques. Le second point d'ancrage pose un regard sur la dynamique relationnelle vécue entre nos collaborateurs. Nous devons retenir ici que ces derniers définissent leur relation selon la perception de leur propre réalité identitaire. Selon la perception de leur statut, nous verrons alors comment nos collaborateurs se représentent leur manière d'interagir avec leurs collègues dans le contexte du laboratoire. Pour terminer, nous posons un regard sur les échanges significatifs qui ont une incidence sur la réflexion de nos collaborateurs. Notre discussion sur l'analyse présente donc ce que nos collaborateurs ont retenu de la culture martiale et des échanges avec leurs collègues au cours du laboratoire.

4.6.1 Sur les aspects de la représentation de la culture martiale

L'orientation du laboratoire a permis de porter un nouveau regard sur la pratique des *formes*. Le fait d'aborder leur pratique par l'entremise de discussions portant sur diverses dimensions perceptives a mis en lumière des aspects de la culture martiale trop souvent occultés par nos cochercheurs au cours de leur entraînement régulier. Dans l'articulation de leurs « paroles parlantes », nous abordons ici la manière dont nos collègues se sont représenté la culture martiale lors de l'orchestration du laboratoire.

La majorité de nos collaborateurs (S3, S4, S6, S7 et S8) affirment que le laboratoire était bien structuré et qu'il offrait une suite logique et progressive dans l'approche des thématiques.

Certains (S2, S4, S6 et S8) ont fait remarquer que l'approche expérientielle préconisée les amenait à toucher leur processus perceptuel de façon significative. D'autres (S3, S5 et S7) ont découvert une nouvelle manière d'aborder l'enseignement des *formes*. S1, S4 et S8 ont noté que le processus d'échange vécu au cours du laboratoire ne se produisait habituellement pas lors de cours réguliers. S1, S7 et S8 ont par ailleurs affirmé que cette dynamique leur avait permis de mieux connaître leurs collègues et que cette expérience engendrera certainement des liens plus étroits entre eux.

En ce qui a trait plus spécifiquement à chacune des thématiques, la première a été celle où nos collaborateurs se sont sentis les plus familiers. Pour la plupart (S1, S2, S3 et S7), l'aspect de la technique leur était assez bien connu et se rapprochait étroitement des connaissances qu'ils détenaient. En dépit de leurs connaissances de la technique, certains (S4 et S8) ont avoué avoir oublié quelques détails. En raison de sa situation d'entraînement, seule S5 affirme avoir découvert de nouvelles précisions techniques. Pour la plupart (S1, S3, S4, S5 et S8), la deuxième thématique a été considérée comme un exercice ayant sa dose d'ambiguïté quant à l'utilisation logique des mouvements de la *forme* dans l'action concrète contre plusieurs adversaires. Deux de nos collaborateurs (S3 et S5) affirment que les techniques associées aux *formes* sont principalement pratiquées à partir des principes des combats prédéterminés ou d'autodéfense. Toutefois, à leurs yeux il est plutôt rare qu'une *forme* soit étudiée en séquences lors des cours réguliers. Seules S7 et S8 affirment avoir exploré les *formes* sous cette perspective. Quant à la troisième thématique, tous (S1, S2, S3, S4, S5, S6, S7 et S8) se représentent l'interprétation de la *forme* – du moins implicitement dans leur propos – comme une manière de s'imprégner de l'histoire du personnage et de leurs valeurs. La plupart réussissent à incarner les qualités découvertes chez le personnage en lien avec leur *forme* au cours de leur prestation. Seuls S2 et S4 ont éprouvé plus de difficulté sur ce point. Pour leur part, S1 et S3 entrevoient le travail sous cette thématique comme une manière d'acquérir sa *forme* de façon personnalisée plutôt que sous l'orientation des normes dictées par l'approche de la technique.

4.6.2 *Sur l'aspect des incidences occasionnées par la culture martiale au contact de l'expérience introspective de nos cochercheurs*

L'exploration de la culture martiale à travers les thématiques du laboratoire a amené nos cochercheurs à entrer en contact, dans l'empiètement de leurs pensées, avec certaines images, valeurs ou préoccupations auxquelles ils s'identifient. Qu'elles se soient révélées au moment de leur introspection suite à la consultation du *Guide réflexif sur les formes* ou dans l'expression des mouvements de la *forme* pratiquée, ces révélations les ont renvoyés à la source de leur histoire personnelle. Nous sommes ici aux portes du dévoilement des expériences vécues par nos collaborateurs au contact avec les diverses dimensions perceptuelles de l'exploration de l'œuvre culturelle que sont les *formes*. C'est-à-dire au cœur même de *l'être de l'expérience* en lien avec la culture martiale. Notre regard s'attardera donc sur l'émergence spontanée de leur représentation apparue au cours de leur exploration en lien avec la culture martiale.

Dans le cas de S2, c'est à partir de son expérience de pêcheur subaquatique qu'il identifie une qualité essentielle pouvant s'appliquer autant à cette discipline que dans le cadre de son entraînement martial. S2 nous explique que la chasse sous-marine lui a permis de prendre conscience de la distinction entre le corps et la pensée. Son expérience subaquatique lui a aussi révélé qu'il fallait laisser parler le corps et éviter de penser pour que ses performances n'en soient pas amoindries. Il a pu alors établir un parallèle avec la manière de pratiquer ses *formes* en tirant avantage de son expérience sous-marine. S4, de son côté, ne s'identifie pas à l'image d'une personne ayant le potentiel de se défendre. C'est au cours de l'exploration de la thématique relative au contexte d'autodéfense qu'il a réellement pris conscience de son potentiel. Au contact de la puissance qu'il dégageait durant l'exploration de sa *forme*, il a découvert une certaine efficacité insoupçonnée de ses techniques. Il constate qu'en situation de défense réelle, il aurait certainement la possibilité de s'en sortir. L'accès à cette nouvelle réalité l'a amené à ressentir un calme intérieur et une confiance jamais vécus auparavant. En ce qui a trait à l'expérience de S5, l'exploration de la *forme Do-San* l'a amené à revisiter une expérience vécue et à reconnaître un besoin d'adaptation selon sa réalité identitaire actuelle. La deuxième thématique l'a ramené à un événement d'autodéfense vécu quelques années auparavant. Considérant que sa condition physique a changé depuis, S5 s'est aperçu que les

mouvements associés à la *forme* explorée sont une option défensive potentiellement efficace. Puis au cours de la troisième thématique, il a été notamment interpellé par la notion de « persévérance ». Du point de vue de son identité, l'interprétation qu'il a faite du personnage et du contexte historique lié à la *forme Do-San* l'a amené à se positionner comme une personne moins persévérante par rapport à sa propre histoire de vie. Pour sa part, l'expérience qu'a vécue S6 l'a amené à nous dévoiler une partie de son identité et également de la trame de fond qui donne un sens à sa vie en général. L'exploration de la deuxième thématique l'a remise en contact avec une relation oppressante à travers laquelle elle s'identifiait fortement. Au cours de la troisième thématique, en raison de son histoire personnelle et des motivations qui l'ont amenée à reprendre ses études, elle s'est identifiée, dans une certaine mesure, aux qualités trouvées au personnage de la *forme Do-San*, soit la persévérance et le courage. De plus, l'incarnation du personnage durant l'exploration de sa *forme* lui a permis de prendre contact avec une sorte de « *leadership* » qui l'habitait. Cette exploration lui a permis de reconnaître et de définir cette attitude faisant partie de ses valeurs et de sa personnalité. En ce qui concerne S7, l'exploration de la *forme Dan-Gun* l'a amené à nous dévoiler une certaine partie de son identité. C'est sous l'exploration du thème de la technique qu'elle a été ramenée à son histoire familiale où elle a eu le privilège d'avoir été bien encadré à titre d'élève et d'enseignante en taekwon-do. Elle dévoile également comment ses expériences en compétition ou en démonstration ont été positives pour le développement de son identité. Quant à S8, ses repères identitaires sont influencés en bonne partie par ses expériences antérieures dans le domaine des arts martiaux. Au cours des thématiques, l'exploration collective de la *forme Dan-Gun* lui a permis d'établir certains parallèles entre la pratique du taekwon-do et du karaté, lorsqu'elle a comparé certains aspects techniques des deux disciplines martiales au cours de la première thématique. C'était aussi une manière d'explorer l'autodéfense ou de commenter la prestation de son instructrice (S7) au cours de la deuxième thématique.

L'exploration effectuée par nos chercheurs au cours des thématiques leur a également permis de faire ressortir certaines valeurs auxquelles ils adhèrent. Pour S1, l'incarnation du guerrier *Hwa-Rang* dans la troisième thématique lui a permis d'entrer en contact avec la valeur de la loyauté. Cette expérience lui a donné accès au sens profond que revêt cette valeur

qui, à ses yeux, va de pair avec le respect. En plus d'exprimer le sens que prend la loyauté dans ses relations avec ses collègues, sa réflexion laisse entrevoir comment cette valeur lui est chère en racontant qu'il tente de la transmettre à sa fille aînée à travers son éducation. En ce qui a trait à S2, même si, dans l'incarnation de ses mouvements, il n'a pas réussi à exprimer clairement ce qu'était « l'esprit chevaleresque » au cours de la troisième thématique, il mentionne que la valeur qui y est rattachée est la droiture. Cette valeur lui a été transmise par son père. Par la suite, elle a été renforcée par le parcours plutôt difficile qu'il a vécu dans sa jeunesse et par l'observation des comportements de personnes de son entourage. Pour ce qui est de S3, l'exploration des différentes thématiques lui a permis de réfléchir sur la manière dont il se perçoit à travers les fondements pacifiques de ses valeurs et de son attitude. Au cours de la deuxième thématique, il a fait mention que la sérénité qu'il avait vécue durant ses prestations le rejoignait dans sa nature profonde et il affirme qu'il a éprouvé une plus grande aisance avec les aspects défensifs dans sa pratique de l'art martial. Dans cette perspective, ses valeurs pacifiques l'amènent à croire que les applications défensives auraient la capacité de décourager un adversaire au tempérament provocant, si elles étaient effectuées efficacement. Dans le cas de S7, l'interprétation de *Dan-Gun* au cours de la troisième thématique l'a amené à associer l'histoire du personnage à la simplicité et à la persévérance. Puisque ces qualités font partie des valeurs auxquelles elle adhère, sa démarche martiale en est tout autant inspirée. Par rapport à S8, l'exploration de sa *forme* sous le contexte de l'autodéfense l'a amené à vivre un sentiment de colère. Sans pour autant entrer dans les détails de sa vie et justifier la raison d'être de son état, cette expérience l'a conduit à définir ce que représentait une situation d'agression et ce qu'elle entendait par une attitude de « saine colère » comme valeur d'affirmation de soi.

Au-delà de leurs repères identitaires, l'expérience d'exploration de la culture martiale a permis à quelques collaborateurs d'être en contact avec leur préoccupation. C'est le cas de S2 au cours de la deuxième thématique qui a vécu, au contact de sa prestation sous le contexte d'autodéfense, une situation qui l'a amené à reconnaître et à dévoiler un trait de sa personnalité en situation de stress. Au cours de sa prestation, il était habité par une sensation familière au creux de son ventre. Cette exploration l'a amené à établir un lien entre l'état d'anxiété vécu durant sa prestation, celui au cours d'une agression réelle et un autre relatif à

un projet de vie important. Le lien qu'il a fait entre les diverses situations a éveillé chez lui une quête pour comprendre davantage la source de cet état d'anxiété. Il s'est identifié à un « état d'être » plus humain, une forme d'énergie qu'il n'arrive toutefois pas encore à définir. Au cours de la troisième thématique, l'image du personnage de la *forme Dan-Gun* a amené S7 à réfléchir sur ses préoccupations à l'égard du sens qu'elle attribue à sa spiritualité. Elle a confié que la spiritualité est un élément important dans sa vie et par le fait de vivre le moment présent, S7 aspire à se départir du côté de sa personnalité qui est plutôt axé sur la performance. Pour terminer, l'interprétation du personnage de *Dan-Gun* au cours de la troisième thématique met en lumière chez S8 ses préoccupations à l'égard de son manque de confiance. L'exploration de sa *forme* sous cette thématique lui a fait réaliser la confiance qu'elle accorde aux enseignements de son instructrice. À titre d'élève, elle souligne que ces enseignements l'aideront à progresser dans son cheminement personnel, plus particulièrement dans la sphère de sa confiance.

4.6.3 Sur les aspects de la représentation de la dynamique relationnelle

Le contexte relationnel de la culture martiale est soutenu par des règles protocolaires explicites et par une démarcation hiérarchique qui distingue l'expertise des pratiquants par leur niveau de ceinture. Selon le grade que détenaient nos collaborateurs, nous avons pu observer comment chacun s'était senti en compagnie de ses collègues. Conduite sous la spontanéité de leurs paroles parlantes au cours de l'entrevue, nous verrons comment nos collaborateurs ont vécu et se sont représenté leurs enjeux relationnels.

Même si la représentation des relations peut varier selon le statut hiérarchique des collaborateurs, la plupart (S1, S2, S3, S4, S7 et S8) affirment qu'un climat de reconnaissance, de respect et d'égalité régnait au cours des échanges pendant le laboratoire. L'impact de la hiérarchie s'est toutefois fait davantage sentir chez les moins gradés. En effet, S1 a éprouvé des difficultés dans l'exécution de la *forme Hwa-Rang*. Il souligne qu'il est l'un des premiers élèves de son instructeur. Pour lui témoigner sa gratitude, il désirait lui montrer qu'il avait bien compris ses enseignements en effectuant adéquatement ses *formes*, mais ce désir lui mettait de la pression. En ce qui a trait à S2, il tenait à ce que ses instructeurs soient fiers de lui. Le fait de vouloir bien effectuer la *forme* devant ses collègues et pour ses instructeurs lui

a procuré un stress supplémentaire. De son côté, S4 a trouvé que les échanges se sont déroulés dans un climat cordial et amical. Cependant, puisqu'il était entouré de hauts gradés, il a éprouvé le désir de bien performer et d'apporter de bonnes réflexions. Cette situation lui a occasionné un certain stress tout au long du laboratoire. Pour sa part, S6 s'est senti stressée et intimidée en début de parcours, en raison du grade plus élevé de ses collègues. Elle était plus réservée, particulièrement dans ses interventions sur des éléments techniques de la première thématique. Puisque l'exploration des perceptions relevait d'éléments personnels qui les positionnaient tous sur un pied d'égalité, S6 a eu plus de facilité à s'exprimer dans les thématiques suivantes. S8 considère, de son côté, que son instructrice entretient un rapport égalitaire. Toutefois, elle trouve qu'elle exerce une influence importante sur la motivation des gens qui l'entourent.

Pour ce qui est du regard des plus gradés⁹⁴ (S3 et S7), la représentation de leur relation avec des moins gradés était teintée par la préoccupation qu'un dialogue soit ouvert tout au long du laboratoire. Pour sa part, S5 a eu plus de difficulté, car il appréhendait le jugement de ses élèves sur sa performance durant l'exécution de ses *formes* au cours du laboratoire. Il avoue cependant que cette réaction était due au traitement subi dans son enfance.

4.6.4 Sur l'aspect des incidences occasionnées sur le mode réflexif de nos cochercheurs par les relations vécues au cours du laboratoire

Nous avons observé que l'exploration de la culture martiale renvoie les cochercheurs à certaines sources de leur histoire personnelle. Les images, les valeurs ou les préoccupations qu'ils ont appuient la manière de traduire ce qu'ils ont vécu en termes d'expérience martiale durant le laboratoire. Si le processus d'introspection à l'égard de la culture martiale les a entraînés dans leur monde intérieur, c'est en bonne partie dans leurs réflexions que chacun a validé ses connaissances de cette culture et de certains aspects de son identité. « L'empiètement de la pensée d'autrui » a exercé son influence sur « l'empiètement de la pensée » de chacun de nos collaborateurs. C'est donc dans l'identification ou la dissociation des propos tenus par leurs collègues au contact de *l'être de l'expérience d'autrui* que nous

⁹⁴ Ici, nous pensons notamment aux instructeurs qui figuraient parmi les collaborateurs retenus.

avons pu constater comment chacun s'est positionné sur la manière de définir ces connaissances.

En effet, lors de notre premier terrain de recherche, S1 nous a confié qu'il se percevait comme une personne introvertie. Ce côté de sa personnalité lui a donné de la difficulté à s'extérioriser dans l'exécution de ses *formes*. Cette difficulté a par ailleurs été réaffirmée lorsqu'il a effectué la *forme* devant ses collègues durant le laboratoire. Même s'il ne ressentait pas de jugement de la part de ses pairs, il avoue que le fait qu'il croyait avoir dévoilé cette partie de son identité le motive aujourd'hui à travailler sur ce point. Relativement à ses valeurs, S1 considère que « l'ambassadeur idéal » pour le taekwon-do devrait posséder des qualités morales et physiques pour établir de bonnes relations avec tous les adeptes de cette discipline martiale. En s'appuyant sur le fait que ses collègues lui ont confirmé qu'il avait une facilité à exprimer sa vision relative à cet art martial, il se perçoit comme un bon ambassadeur du taekwon-do. Considérant le côté introverti de sa personnalité, il aspire toutefois à atteindre autant d'aisance dans l'expression de sa technique. Quant à ses connaissances de la culture martiale, l'exploration collective de la *forme* sous la thématique de l'autodéfense, son opinion n'a pas changé quant à sa manière d'envisager le comportement à avoir dans une situation d'agression. Ses échanges avec S2 l'amènent à se positionner distinctement sur cette question. Comparativement à son collègue qui concevait la possibilité d'avoir des moments de pause dans l'action, S1 insiste sur le fait qu'il faut être à l'affût des agressions potentielles et présent afin de réagir en tout temps dans ce type de circonstance. Finalement, au cours de la troisième thématique, S1 s'est découvert une aptitude naturelle à explorer les *formes*. Lors du retour sur l'expérience de cette thématique, il affirme avoir eu une certaine facilité à s'imprégner de l'histoire des *formes* comparativement à ses collègues. Cette assertion lui a été confirmée par leur réaction à la suite de sa prestation. S1 reconnaît que sa manière de se donner dans le processus d'interprétation lui correspond bien et qu'il lui faut s'éloigner des normes techniques liées aux formes pour arriver à s'exprimer.

De son côté, en raison des normes hiérarchiques de la culture martiale et par rapport à son statut, S2 a pleinement conscience, d'un point de vue identitaire qu'il était le moins gradé de son groupe. La reconnaissance qu'il éprouve envers ses pairs et l'ouverture qu'il manifeste à

l'égard de leurs commentaires lui ont permis, selon ses dires, d'améliorer la précision de ses mouvements tout en comprenant davantage leur utilité. Comme nous avons pu le constater précédemment, l'exploration de la thématique de l'autodéfense a occasionné une réflexion sur la manière de percevoir un acte d'agression. Au retour de sa prestation, les collègues de S2 lui ont apporté des remarques sur les variations de rythme à travers lesquelles il avait effectué sa *forme*. Du fait d'avoir déjà vécu une situation d'agression, ses convictions l'ont amené à conserver sa position. Pour terminer, S2 a eu de la difficulté à nommer une expérience perceptive qu'il avait éprouvé au cours de la troisième thématique. Faisant référence à l'expression que dégageait son collègue S1 au cours de sa prestation, cette observation lui a permis de nommer ce qu'il entendait par le terme « droiture » et sa réflexion l'amena à établir des liens entre la « droiture », « l'esprit chevaleresque » et certaines valeurs essentielles liées à son expérience personnelle.

En ce qui a trait au deuxième terrain, S3 nous laisse entrevoir une des valeurs principales à laquelle il s'identifie. Il considère en effet que sa vision pacifique de l'entraînement martial est en marge de la pratique actuelle du taekwon-do et que celle-ci rejoint également celle de S4, son élève. Afin de mettre en évidence leur lien identitaire, S3 trouve par ailleurs intéressant de constater que les observations apportées par S4 rejoignent ce qu'il tentait de dégager à travers ses techniques durant ses diverses prestations. Il conclue que l'intention dégagée d'un geste offre la possibilité d'exprimer certains messages implicites. De plus, puisqu'il considère que son élève le connaît bien, il n'a pas été étonné que celui-ci lui reflète adéquatement ce qu'il tentait d'exprimer durant ses prestations. Pour S3, les circonstances de ce laboratoire lui confirment davantage le degré de complicité qui existe entre eux.

Dans le cas de S4, au-delà des recommandations apportées par son instructeur, l'expérience vécue dans la thématique de l'autodéfense a été l'une des plus importantes dans la découverte de son identité. Lors des échanges au retour sur sa prestation, il garde en mémoire les détails apportés par son instructeur, S3. C'est toutefois plus le contact avec la puissance qu'il dégageait dans sa technique qui a retenu son attention. Finalement, relativement à ses connaissances martiales, même si son instructeur lui en avait déjà touché un mot, S4 a réalisé au cours de cette deuxième thématique comment les *formes* étaient une façon de transmettre les techniques à travers les aspects du combat et de l'autodéfense.

Au cours du troisième terrain, S5 a constaté, au contact de ses collègues au cours de la thématique technique, qu'il avait tendance à se critiquer sévèrement et à être sur la défensive lors de la réception de leurs commentaires. Le fait d'avoir identifié cette attitude l'a amené à percevoir sa relation avec ses collègues de façon beaucoup plus profitable durant le reste du laboratoire. L'interprétation de la *forme Do-San* au cours de la troisième thématique l'a amené à se poser des questions sur la condition de vie du peuple coréen et celle qu'il avait lui-même vécue dans son pays d'origine. Lorsqu'il a incarné l'attitude du désir de se dégager et qu'il a senti que les commentaires de ses collègues rejoignaient ce qu'il essayait d'exprimer, cette expérience lui a donné de l'assurance et l'a encouragé à poursuivre la pratique de la *forme* dans la perspective de cette thématique. L'expérience relationnelle qui l'a le plus marqué demeure toutefois celle de son élève, S6. Elle s'est produite au cours de la deuxième thématique lorsque S6 s'est effondré en larmes à la suite de l'exécution de sa *forme*. Les circonstances de cet événement l'ont amené à dévoiler une partie de l'identité qu'il s'était construit à travers le taekwon-do et à s'exprimer sur certaines valeurs qui lui sont chères par rapport à la pratique martiale. S5 raconte alors ce qu'il avait vécu dans l'enfance et a révélé comment la pratique du taekwon-do lui avait permis de sortir de la violence familiale dans laquelle il évoluait. De plus, il a souligné le sens affectif qu'il accorde à l'entraînement et à l'enseignement du taekwon-do.

Pour sa part, S6 affirme que les commentaires de ses pairs ont été importants lors de l'expérience et ont confirmé l'expérience vécue et à laquelle elle s'était identifiée. Le fait d'être ouverte aux observations de ses collègues lui a permis de réaliser ce qui s'était passé durant l'expérience de l'incarnation du contexte d'autodéfense lors de la deuxième thématique.

Pour ce qui est du dernier terrain de recherche, en réaction aux commentaires d'un de ses collègues sur sa prestation et sur celle de sa collègue S8, S7 a été amenée à s'exprimer sur sa manière de percevoir une saine agressivité en contexte d'autodéfense. Toujours au cours de la deuxième thématique, elle a notamment été touchée par la prestation de S8. Elle lui apparaît, tout comme elle, une personne calme et réservée. S7 a été marquée par l'extériorisation des émotions beaucoup plus brutes que S8 s'est permis d'exposer durant sa prestation relative au contexte d'autodéfense. S7 a senti une marque de confiance de sa part en s'ouvrant de la sorte

devant le groupe. Cette situation l'a amenée à raconter une anecdote révélant comment à titre d'institutrice elle a été touchée et dérangée par la confiance que lui accorde S8. Toujours en lien avec son identité, S7 a été interpellée par la prestation d'un de ses collègues durant la troisième thématique. Elle le perçoit comme un penseur qui voudrait laisser quelque chose à ses proches à la fin de sa vie. Ce qu'il dégageait lors de sa prestation l'inspire dans son désir de vivre et de mourir calmement.

Quant à S8, elle a été interpellée, lors de la première thématique, par l'observation du chercheur principal à la suite de sa prestation, du reflet de ses mouvements contenus qui l'a ramenée à l'image réservée qu'elle se faisait de sa personnalité. Cet échange l'a conduite à une réflexion sur la confiance qu'elle s'accorde et sur sa manière de s'affirmer. Toujours au cours de la première thématique, cette fois-ci en lien avec ses valeurs, l'image que S8 se fait de « l'attitude déterminée » que dégageait son institutrice (S7) dans l'exécution de sa *forme* lui a procuré une source d'inspiration pour son développement personnel. En outre, en rapport avec le lien identitaire ressenti envers son institutrice, elle souligne également que l'exemple de S7 demeure un but à atteindre ultimement. Au cours de la deuxième thématique, la prestation de S7 a amené S8 à nommer avec plus de précision ce qu'elle entendait par « saine colère ». S8 sentait que son institutrice était habitée par une énergie qui rejoignait l'idée qu'elle se faisait de cette valeur. Elle y trouve quelque chose d'esthétique et de noble. Pour elle, sa prestation exprimait ce à quoi pouvait ressembler l'affirmation de se défendre.

Conclusion

En dépit du contexte inhabituel de pratique, notamment lors des deuxième et troisième thématiques, les collaborateurs se sont représenté le laboratoire comme une manière logique et progressive d'explorer les *formes*. Le côté novateur des échanges a permis à certains de cultiver de meilleures relations avec leurs pairs. Pour ce qui est de la structure du laboratoire, ils ont perçu, dans la diversité des thématiques, une manière originale d'aborder l'étude, la pratique ou encore l'enseignement des *formes* dont ils tireront profit.

Le survol de ces témoignages nous a permis de faire ressortir la manière dont les collaborateurs ont été touchés par la culture martiale. À cet égard, il est intéressant de noter

l'incidence de la culture martiale au cours des différentes thématiques. Le contexte d'introspection des trames intersubjectives de la perception a incité les chercheurs à explorer la culture martiale sous divers modes perceptifs qui les ont amenés à revisiter certains épisodes de leur vie auxquels ils s'identifient. Qu'il s'agisse de la manière dont ils se définissent, les prédispositions du laboratoire ont permis d'entrevoir certains aspects révélateurs de leur vie sous d'autres angles dans l'étude de la culture martiale.

Relativement au contexte relationnel, nos collaborateurs n'ont pas ressenti de décalage dans leurs relations. Si nous considérons l'aspect hiérarchique de la culture martiale, ce qui a engendré une certaine difficulté était la manière dont les moins gradés se sont mis de la pression en raison de la manière dont ils percevaient leur relation avec les plus gradés et leur instructeur. De leur côté, les plus gradés ont cherché à établir un climat d'égalité et de respect. Il a donc été intéressant de voir comment la plupart des collaborateurs se sont adaptés pour favoriser un climat d'ouverture et d'échanges cordiaux.

Quant à leurs témoignages, ils nous ont permis de constater comment les relations vécues avec leurs collègues ont eu des incidences sur leur réflexion. Que ce soit par voie d'identification ou de dissociation des propos de leurs collègues, leurs relations ont permis de préciser davantage leur position sur la connaissance de la culture martiale, de certaines de leurs valeurs et de certains aspects de leur identité.

CONCLUSION

L'intérêt pour cette recherche s'est développé à partir de notre préoccupation à l'égard de l'orientation de la pratique martiale inscrite aujourd'hui dans le contexte de la culture sportive. Nous avons remarqué que les valeurs principales en entraînement sous cette culture s'arrêtaient sur l'aspect de la performance physique plutôt que d'être orientées vers une démarche globale, une « Voie » d'apprentissage holistique pour leurs pratiquants.

En ce qui nous concerne plus particulièrement, dans le cadre de la pratique martiale, nous avons constaté, au cours de notre revue de littérature, qu'aucun ouvrage en lien avec les *formes*, et notamment celles du taekwon-do de l'école de *Ch'ang-Hon*, n'abordait le champ de la transmission de la culture martiale de manière concrète. Seul l'aspect de la technique y était abordé. Il s'est suivi que notre première préoccupation a été de clarifier et de comprendre les affinités qui existaient entre la culture martiale inscrite dans les *formes*, les philosophies d'Extrême-Orient et certains courants philosophiques sur le versant occidental. À cet effet, le deuxième chapitre nous a permis d'établir certaines passerelles, tout en mettant en lumière la phénoménologie à titre d'*épistémè* communicationnelle.

Puisque l'angle de notre recherche nécessitait de privilégier une approche qui tenait compte de l'expérience unifiée du corps et de l'esprit, la perspective de la pensée merleau-pontyenne nous apparaissait des plus adéquates pour répondre à nos besoins. L'inspiration de la pensée de ce philosophe français nous a conduit à déterminer les trois concepts qui nous paraissaient essentiels pour la suite de notre cheminement. Que ce soit sur le terrain, au moment des entrevues ou au cours de notre analyse, rappelons que les concepts de culture, de trames intersubjectives de la perception et d'identité nous ont guidé tout au long de notre parcours. D'un point de vue épistémologique, notre perspective transversale de la communication liée aux trames intersubjectives de la perception a su, en fin de compte, apporter un regard novateur à cet effet. Elle a également su montrer comment une approche martiale, fondée

originellement sur le taoïsme, le confucianisme et le bouddhisme, pouvait s'inscrire dans la pensée occidentale contemporaine tout en ayant la capacité de dévoiler les incidences d'une telle approche martiale sur le développement identitaire de ses pratiquants.

En lien étroit avec notre première préoccupation, la seconde visait à comprendre l'effet des rapports humains et de la culture martiale inscrite dans les *formes* sur le développement identitaire de leurs pratiquants. Conformément à ce point, le troisième chapitre avait pour objectif de présenter l'orchestration méthodologique correspondant aux besoins de notre recherche.

L'approche laboratoire que nous avons préconisée a servi à l'implantation du paradigme culturel que nous avons circonscrit lors du chapitre précédent. Dans la manière d'aborder la pratique des *formes*, l'orchestration du laboratoire avait pour objectif d'éloigner nos collaborateurs du discours de la culture sportive effective et de les diriger vers une approche discursive, plus près la culture martiale dans ses fondements. Tout en tenant compte d'une communication aux fondements de la « chair », l'exploration des *formes* sous ses trois dimensions présentait à la fois une manière originale et novatrice d'aborder la pratique des *formes* et constituait un changement de paradigme important à cet effet. S'éloignant de la culture sportive pour se rapprocher d'une culture plus près de ses origines, la pratique des *formes* sous cette nouvelle perspective a permis à nos collaborateurs de ne pas s'identifier à leur performance technique, mais plutôt à leur propre vécu où se logent les fondements mêmes de leur identité.

Plus concrètement, le parcours de notre recherche s'est amorcé avec la question suivante : « *Dans les conditions de la pratique des formes, comment les trames intersubjectives de la perception exercent-elles une influence sur le développement identitaire des individus s'adonnant à la pratique des arts martiaux?* » Notre perspective communicationnelle nous a alors conduit, au deuxième chapitre, à préciser le processus de délimitation des voies d'observation des phénomènes communicationnels recherchés. Quant au troisième chapitre, l'orientation de notre *épistémè* communicationnelle nous a amené à circonscrire le contexte du laboratoire qui conduirait à nos résultats de recherche et à aborder les différentes étapes du processus d'entrevue. Finalement, le dernier temps de ce chapitre a été réservé à la

description de l'approche méthodologique qui nous a permis d'analyser les données. Sous l'influence de la méthode phénoménologique proposée par Amedeo Giorgi, le quatrième chapitre, quant à lui, nous a livré les résultats répondant à la question initiale de notre recherche.

En ce qui a trait aux résultats de notre analyse, nous avons remarqué certaines particularités sur la manière dont nos collaborateurs se sont situés par rapport à leur identité au contact de l'œuvre culturelle que sont les *formes*. Afin de réussir à décrire leur expérience vécue au contact de l'expression des mouvements techniques exécutés au cours de l'exploration de la *forme*, à maintes reprises ils se sont appuyés sur des repères provenant de leur expérience passée. À cet effet, nous avons constaté comment l'empiètement de leur pensée au contact de leur expérience perceptuelle en lien avec l'exploration d'une thématique, c'est-à-dire au contact de *l'être de l'événement*, les amenait à dévoiler des circonstances auxquelles ils se sont identifiés au cours de leur vie. Dans l'articulation de leurs paroles parlantes, il a aussi été intéressant de constater comment nos collaborateurs ont établi un certain point d'ancrage entre les expériences vécues au cours du laboratoire, leur personnalité et les valeurs qu'ils ont identifiées.

De toute évidence, l'expérience du sensible vécue au contact du processus culturel que sont les *formes* a joué un rôle important sur le regard que nos collaborateurs ont porté à l'égard de leur identité, mais celle-ci a également influencé leur manière de percevoir l'expérience du sensible d'autrui au cours du laboratoire. Nous constatons que les échanges vécus au cours des différentes thématiques les ont tous amenés à cheminer dans le propre empiètement de leur pensée. L'expérience du sensible vécue en compagnie de leurs collègues au contact de l'expérience perceptuelle commune, c'est-à-dire de *l'être de l'événement d'autrui*, les a conduits à préciser et à renforcer l'idée de leur expérience vécue. D'un point de vue identitaire, l'expérience de l'empiètement de la pensée de leurs collègues avec les leurs a permis à chacun de distinguer plus clairement ses valeurs et son identité.

Ainsi, nos résultats de recherche montrent que les expériences perceptuelles vécues au cours du laboratoire ouvrent des voies qui permettent au pratiquant d'entrer en contact avec sa propre histoire. L'expérience culturelle et relationnelle dans laquelle nos collaborateurs ont

été plongés représente une manière d'apprendre des éléments de la culture martiale, mais indirectement d'en apprendre aussi sur la manière dont ils entrent en relation avec eux-mêmes et avec autrui. Il nous apparaît également que les phénomènes perceptuels sont dotés d'une sorte de mémoire corporelle, où l'empreinte des expériences passées, autant que celle qui se révèle dans l'expérience du moment présent, constitue un certain point d'ancrage auquel le pratiquant s'identifie. L'ambiguïté réside dans le fait que nous ne savons pas si la perception de l'expérience du moment présent ravive la perception d'une expérience passée et, du même coup, contribue à la préciser ou, au contraire, si l'expérience passée ravivée contribue à saisir l'expérience du moment présent. Bref, nous ne savons pas laquelle des deux expériences exerce le plus d'influence sur l'autre. Dans la troisième hypothèse, nous ne savons pas non plus si l'expérience du moment présent et celle du passé agissent l'une sur l'autre à parts égales dans la saisie provisoire de leur signification. Toutefois, il semble évident que l'expérience vécue au moment de l'empiètement de leur pensée a, par contrecoup, une influence sur la manière dont le pratiquant s'approprie une certaine partie de son identité au cours de son introspection.

L'angle sous lequel notre recherche a été menée nous indique qu'il existe un lien perceptuel et intentionnel (au sens phénoménologique du terme) qui ouvre intuitivement une voie au pratiquant quant au choix de la culture et des relations dans lesquelles il désire s'investir. Il nous semble que cette mémoire corporelle guide le pratiquant dans le cheminement d'un questionnement où les réponses résident dans l'origine de son histoire perceptuelle à laquelle il n'a pas encore l'accès. Par ailleurs, nos observations nous ouvrent une piste intéressante d'étude liée à une éthique de la communication dans le domaine de l'entraînement martial. Entre autres, celle-ci pourrait porter sur l'expression de la technique et le développement moral, comme « art d'inspirer la conduite des pratiquants dans leur cheminement vers la Voie ». Dans cette optique, puisqu'au cours de notre recherche nous avons constaté que la pratique des *formes* sous la perspective de l'exploration perceptuelle a amené nos participants à revisiter une partie de leur existence, cette exploration au centre de leur perception joue un rôle fondamental dans la manière dont les pratiquants se sont redécouverts et se sont positionnés par rapport à leur identité. Alors, comment cette redécouverte pourrait-elle agir sur leur attitude et leur comportement ? Comment pourrait-elle les influencer sur la manière

de prendre position dans leur action concrète, quant à la manière d'aborder le combat, notamment l'autodéfense ? Aussi comment, dans un laboratoire dont le contexte communicationnel orienté sous une perspective perceptuelle, mais cette fois dans une expérience basée sur le combat et l'autodéfense, pourrait-elle nous apporter d'autres informations quant à la définition identitaire des pratiquants ?

Pour revenir de plus près à l'objet des résultats de notre recherche, l'orientation de notre démarche touchait des pratiquants dont le niveau d'expérience en taekwon-do était avancé. De toute évidence, leur habileté à ressentir les mouvements en action était une expérience acquise depuis longtemps et celle-ci a facilité l'exploration perceptuelle au cours du laboratoire. Nos collaborateurs étaient également familiers avec la culture martiale, même si la plupart n'avait jamais exploré les *formes* sous les différentes thématiques.

Dans une recherche future, il serait intéressant de reproduire la même expérience auprès de pratiquants possédant moins d'expérience. Nous pourrions ainsi tenter de comprendre comment le processus laboratoire dans le contexte de l'exploration des *formes* auprès de nouveaux pratiquants pourrait produire des incidences en lien avec leur développement identitaire. Nous pourrions également tenter de voir si l'exploration des *formes*, au cours d'une recherche longitudinale, peut produire des changements significatifs sur l'identité auprès de tels pratiquants. Cette étude pourrait s'échelonner sur une année de pratique et nous pourrions recueillir des données sur une base trimestrielle afin d'entrevoir et de comprendre comment un processus semblable occasionnerait des changements quant à la manière dont nos collaborateurs définiraient leur identité au cours du temps.

En somme, à la lueur de nos résultats de recherche, nous voyons poindre à l'horizon une avenue de la pratique martiale qui pourrait débloquer sur une démarche d'intervention. D'un point de vue psychosocial, comment pourrions-nous transformer notre méthodologie de recherche pour l'adapter à une méthode d'intervention correspondant aux besoins de différentes clientèles ? Nous pensons notamment aux personnes souffrant d'un handicap, aux victimes d'agression et aux jeunes contrevenants. Quel effet aurait cette méthode d'intervention sur l'approfondissement de la connaissance de leur identité ? Comment la

découverte de certaines parties de leur identité exercerait-elle un certain changement dans la manière de percevoir leur environnement et leur rapport avec autrui ?

Nous croyons que l'aventure de cette recherche nous a permis d'établir des bases intéressantes pour une avenue différente de la pratique martiale. Celle-ci nous apparaît novatrice. Elle l'est au sens d'un recadrement de la pratique martiale avec une plus grande fidélité par rapport à ses origines culturelles, et notamment celle du taekwon-do de la tradition de l'école de *Ch'ang Hon*. Dans le contexte de notre étude, nous avons eu l'opportunité de montrer l'influence des trames intersubjectives de la perception sur le développement identitaire de leurs pratiquants. Plusieurs avenues de recherche s'offrent encore toutefois à l'exploration et à la découverte. Ces différents parcours seraient susceptibles de nous faire mieux saisir de nouvelles dimensions de ces trames intersubjectives, et ce, de manière d'autant plus intéressante qu'elles s'appliqueraient dans des contextes d'intervention s'adressant à des clientèles aux besoins particuliers, ainsi que nous l'avons mentionné auparavant.

BIBLIOGRAPHIE

- Anslow, S. (2010). *The Encyclopedia of Taekwon-Do Patterns*. Vol. 1. Republic of Ireland : CheckPoint Press.
- Anslow, S.P. (2006). *Ch'ang Hon Taekwon-Do Hae Sul*. Vol. 1. United Kingdom : Exposur Publishing.
- Ball, P. (2007). *L'Essence du Tao*. Paris : Pocket.
- Baraquin, N. et al. (2000). *Dictionnaire de philosophie*. Paris : Armand Colin.
- Barbaras, R. (1991) *De l'être du phénomène : Sur l'ontologie de Merleau-Ponty*. Grenoble : Éditions Jérôme Millon.
- Barbaras, R. (1997). *Merleau-Ponty*. Paris : Ellipses.
- Barsotti, Bernard (2001). *La représentation dans la philosophie contemporaine*. Paris : Ellipses.
- Baudouin, B. (1995). *Le zen*. Paris : Éditions de Vecchi.
- Baudouin, B. (1997). *Le Taoïsme : un principe d'harmonie*. Paris : Éditions de Vecchi.
- Bourdieu, P. (2002). *Questions de sociologie*. Paris : Les Éditions de minuit.
- Bowman Thuron, B. (2007). *Merton & Buddhism*. USA : The Fons Vitae Thomas Merton Series.
- Braunstein, F. (1999). *Penser les arts martiaux*. Paris : PUF.
- Braunstein, F. (2001). *Les arts martiaux aujourd'hui*. Paris : L'Harmattan.
- Braunstein, F. et Pépin, J.-F. (1999). *La place du corps dans la culture occidentale*. Paris : PUF.
- Ch'oe, Y., Lee, P.H. et Theodore de Bary, W. (1997). *Sources of Korean Tradition*. Vol. 2, *From the Sixteenth to the Twentieth Centuries*. New York : Columbia University Press.
- Charlot, E. et Denaud, P. (1999). *Les arts martiaux*. Paris : PUF, Que sais-je ?

- Chauvin, C. (2001). *Le kit de formation : de la conception à la réalisation*. Paris : ESF éditeur.
- Cheng, M.-C. (2004). *Lao Tseu, « Mes mots sont faciles à comprendre »*. Paris : Le Courrier du Livre.
- Choi, C.K. (2007). *The Korean Martial Art of Taekwondo & Early History*. Canada : Choi Chang Keun.
- Choi, H.H. (1965). *Taekwon-Do The Korean Art of Self-Defense*. Seoul, Korea : Daeha Publication Company.
- Choi, H.H. (1978). *Taekwon-Do The Korean Art of Self-Defence*. 3^e édition. Toronto : International Taekwon-Do Federation.
- Choi, H.H. (1983). *Taekwon-Do Encyclopaedia*. Vol. 1, 2, 3, 4, 8, 9 et 10. Mississauga : International Taekwon-Do Federation.
- Choi, H.H. (1999). *Taekwon-Do Condensed Encyclopedia*. Mississauga : International Taekwon-Do Federation.
- Choi, H.H. (2000). *Taekwon-Do and I*. Vol.2, Mississauga : International Taekwon-Do Federation.
- Comte-Sponville, A. *et al.* (2000). *Dictionnaire de la philosophie*. Paris : Encyclopaedia Universalis et Albin Michel.
- Da Silva-Charrak, C. (2005). *Merleau-Ponty : le corps et le sens*. Paris : PUF.
- Defrance, J. (1995). *Sociologie du sport*. Paris : Éditions La Découverte.
- Depraz, N. (1999). *Husserl*. Paris : Armand Colin.
- Depraz, N. (2006). *Comprendre la phénoménologie*. Paris : Armand Colin.
- Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche*. Montréal : Guérin éditeur ltée.
- Deuhler, M. (1992). *The Confucian Transformation of Korea*. Boston : Harvard University Press.
- Dreyfus, H.L. (1991). *Being-in-the-World : A Commentary on Heidegger's Being and Time*. Cambridge : The MIT Press.
- Dupond, P. (2001). *Le vocabulaire de Merleau-Ponty*. Paris : Ellipses.
- Dupond, P. (2007). *Dictionnaire Merleau-Ponty*. Paris : Ellipses.

- Eckert, C.J. *et al.* (1990). *Korea Old and New : A History*. Boston : Harvard University Press.
- Edwards, R. (1997), « The meaning of Chon-Ji ». *Taekwondo Times*, vol. 17, n° 9.
- Fabens, R. (2004). *Les Jeux Olympiques d'Athènes en 1896*. Paris : Magellan & Cie.
- Fabre, A. (2000). *Histoire de la Corée*. Paris : Langues et Mondes, L'Asiathèque.
- Faure, B. (1986). *Le traité de Bodhidharma*. Saint-Amand, France : Éditions Le Mail.
- Faure, B. (1993). *Chan Insights and Oversights : An Epistemological Critique of the Chan Tradition*. New Jersey : Princeton University Press.
- Faure, B. (2004). *Le Bouddhisme*. France : Éditions Le Cavalier Bleu.
- Fingarette, H. (2004). *Confucius, du profane au sacré*. Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal.
- Finley I.M. et Pleket, H.W. (2004). *1000 ans de jeux olympiques*. Paris : Perrin.
- Fisher, M. (2008). *Living Religions*. New Jersey : Pearson Prentice Hall.
- Fortin, A. (2000). « Groupe restreints et apprentissage existentiel : Les divers visages de la méthode de laboratoire », dans R. Tessier et Y. Tellier (dir.), *Changements planifié et développement des organisations*. Tome 7 : *Méthode d'intervention, consultation et formation*. Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.
- Gendlin, E.T. (1981). *Focusing*. New York : Bantam New Age Books.
- Gendlin, E.T. (1997). *Experiencing and the Cention of Meaning*. USA : Northwestern University Press.
- Giorgi, A. (2000). *Phenomenology and Psychological Research*. Pittsburgh : Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (2010). *The Descriptive Phenomenological Method in Psychology*. Pittsburgh : Duquesne University Press.
- Godin, C. (2004). *Dictionnaire de philosophie*. Paris : Fayard/Éditions du Temps.
- Greish, J. (1994). *Ontologie et temporalité : Esquisse d'une interprétation intégrale de Sein und Zeit*. Paris : PUF.
- Guay, D. (1993). *La culture sportive*. Paris : PUF.
- Gubrium, J.F. et Holstein, J.A. (2001). *Handbook of Interview Research*. Californie : Sage Publications Inc.

- Habersetzer, G. et Habersetzer, R. (2000). *Encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême-Orient*. France : Amphora.
- Habersetzer, R. (1969). *Le guide marabout du karaté*. Paris : Marabout Service.
- Habersetzer, R. (1992). *Shotokan Kata*. France : Éditions Amphora.
- Habersetzer, R. (2004). *Karaté Kata. Les 30 Katas du Shotokan*. France : Éditions Amphora.
- Haboush J.K. (1988). *The Confucian Kingship in Korea*. New York : Columbia University Press.
- Heidegger, M. (1958). *Essais et conférences*. Paris : Gallimard.
- Heidegger, M. (1986). *Être et temps*. Paris : Gallimard.
- Hogan, J. (2006). *Taekwon-do Patterns, From Beginner to Black Belt*. United Kingdom : The Crowood Press.
- Husserl, E. (1950). *Idées directrices pour une phénoménologie*. Paris : Gallimard.
- Husserl, E. (2000). *L'idée de la phénoménologie*. Paris : PUF.
- Kim, J.R. (1986). *Taekwon-do Basic Techniques and Taegeuk Poomse*. Vol. 1. Seoul : Seo Lim Publishing Company.
- Lajeunesse, R. (2005). *Des phénomènes culturels-communicationnels vers une philosophie de l'entraînement en Taekwon-do*. Montréal : UQÀM.
- Lajeunesse, R. (2011). « Les incidences psychosociologiques et éducationnelles de la culture martiale sur le développement identitaire des adeptes martiaux », dans J. Hébert (dir.), *Arts martiaux, sport de combat et interventions psychosociales*. Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec, p. 111-131.
- Laperrière, A. (1997). « Les critères de scientificité des méthodes qualitatives », dans J. Poupart et al. (dir.), *La recherche qualitative : Enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Boucherville : Gaëtan Morin Éditeur.
- Lavis, A. (2008). *Textes essentiels de la pensée chinoise : Confucius et le confucianisme*. Paris : Pocket.
- Lee, K.B. (1984). *A New History of Korea*. Boston : Harvard University Press.
- Lee, K.Y. (1987). *Le taékwon do*. Boulogne : SEDIREP.
- Lee, P.H. et Theodore de Bary, W. (1997). *Sources of Korean Tradition*. Vol. 1, *From Early Times Through the Sixteenth Century*. New York : Columbia University Press.

- Linssen, R. (1992). *Bouddhisme, taoïsme et zen*. Paris : Le Courrier du livre.
- Mathieu, R. (2006). *Confucius*. Paris : Éditions Médicis-Entrelacs.
- Maxwell, J.A. (1996). *Qualitative Research Design : An Interactive Approach*. Californie : Sage Publications.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1960). *Signes*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1964). *Le visible et l'invisible*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1969). *La prose du monde*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1996). *Notes de cours 1959-1961*. Paris : Gallimard.
- Merton, T. (1965). *The Way of Chuang Tzu*. USA : New Directions Publishing Corporation.
- Métayer, M. (2002). *La philosophie éthique. Enjeux et débats actuels*. Québec : ERPI.
- Mitchell, R.L. (1993). *The History of Taekwondo Patterns : The Chang-Hon Pattern Set – Chon-Ji through Choong-Moo*. USA : Lilley Gulch TKD.
- Mongeau, P. (2008). *Réaliser son mémoire ou sa thèse*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research*. Californie : Sage Publications.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Californie : Sage Publications.
- Mucchielli, A. (1996). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Nagai Berthrong, J.H. et Berthrong, E.N. (2004). *Confucianism : A Short Introduction*. Oxford : Oneworld Publication.
- Ortega, J.-M. (1993). *Combat dans la voie du milieu*. Paris : Guy Trédaniel éditeur.
- Ouellet, F. et Saint-Jacques, M.C. (2000). « Les techniques d'échantillonnage », dans R. Mayer et al. (dir.), *Méthodes de recherche en intervention sociale*. Boucherville : Gaëtan Morin Éditeur.
- Park, E.Y. (2007). *Between Dreams and Reality : The Military Examination in Late Choson Korea, 1600-1894*. Boston : Harvard University Asia Center.

- Park, J.Y. (2009). *Comparative Political Theory and Cross-Cultural Philosophy*. USA : Lexington Books.
- Park, J.Y. et Kopf, G. (2009). *Merleau-Ponty and Buddhism*. USA : Lexington Books.
- Picoche, J. (2002). *Dictionnaire étymologique du français*. Paris : Le Robert.
- Primozic, D.T. (2001). *On Merleau-Ponty*. USA : Wadsworth.
- Queval, I. (2004). *S'accomplir ou se dépasser. Essai sur le sport contemporain*. Paris : Gallimard.
- Redeker, R. (2002). *Le sport contre les peuples*. Paris : Berg international éditeurs.
- Redeker, R. (2008). *Le sport est-il inhumain ?* Paris : Éditions du Panama.
- Rehorick, D.A. et Bentz V.M. (2009). *Transformative Phenomenology*. Lanham, MD : Lexington Books.
- Rhee, J. (2005). *Tan-Gun and To-San of Tae Kwon Do Hyung*. USA : Ohara Publications, Inc.
- Rhee, J. (2006). *Chung-Gun and Toi-Gye of Tae Kwon Do Hyung*. USA : Ohara Publications, Inc.
- Rhee, J. (2007a). *Hwa-Rang and Chung-Mu of Tae Kwon Do Hyung*. USA : Ohara Publications, Inc.
- Rhee, J. (2007b). *Won-Hyo and Yul-Kok of Tae Kwon Do Hyung*. USA : Ohara Publications, Inc.
- Rhee, J. (2009). *Chon-Ji of Tae Kwon Do Hyung*. USA : Ohara Publications, Inc.
- Robert, F. (2005). *Phénoménologie et ontologie : Merleau-Ponty lecteur de Husserl et Heidegger*. Paris : L'Harmattan.
- Ryckmans, P. (1987). *Les entretiens de Confucius*. Paris : Gallimard.
- Seth, M.J. (2006). *A Concise History of Korea, from the Neolithic Period through the Nineteenth Century*. USA : The Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Seth, M.J. (2006). *A Concise History of Korea, From the the Nineteenth Century to the Present*. USA : The Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Setton, M. (1997). *Korea's Challenge to Orthodox Neo-Confucianism*. New York : State University of New York Press.

- Shim, S.K. (1980). *The Making of a Martial Artist*. Detroit : Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Spurling, L. (1977). *Phenomenology and the Social World*. USA : Routledge & Kegan Paul.
- Sunim, K. (1999). *La voie du zen coréen*. Saint-Michel-en-l'Herm, France : Éditions Dharma.
- Suzuki, T.D. (1970). *Le non mental*. Paris : Le Courrier du Livre.
- Suzuki, T.D. (2003). *Essais sur le bouddhisme zen*. Paris : Albin Michel.
- Toula-Breyse, J.-L. (2008). *Le zen*. Paris : PUF, Que sais-je ?
- Turnbull, S. (2008). *The Samurai Invasion of Korea 1592-98*. United Kingdom : Osprey Publishing Ltd.
- Van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience*. New York : State University of New York Press.
- Villeneuve, Y. (2004). *La dimension ésotérique et spirituelle du taekwondo : retour aux sources*. Québec : Éditions Kungang Yuksa.
- Wang, F. (2008) *Sun Tzu, l'Art de la Guerre*. Paris : Flammarion.
- Zarader, J.-P. (2007). *Dictionnaire de philosophie*. Paris : Ellipses.

Vidéographie

- A&E Television Networks (2005). *Confucius Words of Wisdom*. USA : A&E Television Networks. DVD.
- Asger, L. (2004). *The First Olympics - Blood, Honor, and Glory (History Channel)*. USA : A&E Television Networks. DVD.
- International Olympic Committee. (2004). *Olympic Century*. Canada, Madacy Entertainment Group Ltd. DVD.
- Kultur International Films (2004). *The History of Judo*. USA. Kultur International Films. DVD.
- Kultur International Films (2006a). *Eastern and Western Philosophy*. USA : Kultur International Films. DVD.
- Kultur International Films (2006b). *Pillars of Faith : Religions of the World*. USA : Kultur International Films. DVD.

RDS (2007). *Championnat du monde de taekwon-do ITF- Alcan, Québec 2007*. Télédiffusé sur le réseau RDS. DVD.

Rising Sun Productions (2003). *The First 100 Years of Judo*. Los Angeles. Rising Sun Productions. DVD.

ANNEXE A

RAISON DES 24 FORMES

RAISON DES 24 FORMES¹

La vie d'un être humain, peut-être 100 ans, peut être considérée comme une journée en comparaison avec l'éternité. Alors, les mortels ne sont pas plus que de simples voyageurs qui passent par les années éternelles d'une ère en jour. Il est évident que nous ne vivons que pour un temps limité. Pourtant la majorité des gens s'enferment follement dans un matérialisme les poussant à accumuler des possessions comme s'ils pouvaient vivre des milliers d'années. Certains, cependant, cherchent à édifier un héritage spirituel pour les générations futures. En raison de leur œuvre, ils accèdent ainsi à l'immortalité. Contrairement à la matière, l'esprit se perpétue. Il en résulte que l'action entreprise dans le but de laisser quelque chose pour le bien-être de l'humanité constitue ce qu'il y a de plus d'importance dans une vie.

Or, une vie humaine, même d'un siècle, ne compte pas davantage qu'un jour dans l'échelle du temps. Toute notre existence individuelle ne passe que le temps d'une journée devant l'éternité. Aussi, je lègue le Taekwon-do à l'humanité comme la marque d'un homme de ce 20^e siècle. Je lègue les 24 formes du Taekwon-do comme les 24 heures d'une journée, soit toute ma vie.

Choi Hong Hi
1918-2002

¹ Choi, H.H. (1978). *Taekwon-Do The Korean Art of Self-Defence*, Third Edition. Toronto, Canada, International Taekwon-Do Federation, p. 350.

ANNEXE B

**TABLEAU DE L'ÉVOLUTION DU SYSTÈME DES FORMES
EN TAEKWON-DO, À L'ÉCOLE DE *CH'ANG-HON*,
ILLUSTRÉES DANS LA LITTÉRATURE DE 1965 À 1983**

**Tableau de l'évolution du système des formes en Taekwon-do,
à l'école de Ch'ang-Hon, illustrées dans la littérature de 1965 à 1983¹**

Niveau de pratique des formes	Hyong (1965)	Niveau de pratique des formes	Tul (1972) ²	Tul (19783) ³
		Ceinture blanche, barre jaune 9 ^e grade (<i>gup</i>)	CHON-JI	CHON-JI
Ceinture jaune 8 ^e grade (<i>gup</i>)	CH'ON-JI	Ceinture jaune 8 ^e grade (<i>gup</i>)	DAN-GUN	DAN-GUN
Ceinture jaune, barre verte 7 ^e grade (<i>gup</i>)	TAN-GUN	Ceinture jaune, barre verte 7 ^e grade (<i>gup</i>)	DO-SAN	DO-SAN
Ceinture verte 6 ^e grade (<i>gup</i>)	TO-SAN	Ceinture verte 6 ^e grade (<i>gup</i>)	WON-HYO	WON-HYO
Ceinture verte, barre bleue 5 ^e grade (<i>gup</i>)	WON-HYO	Ceinture verte, barre bleue 5 ^e grade (<i>gup</i>)	YUL-GOK	YUL-GOK
Ceinture bleue 4 ^e grade (<i>gup</i>)	YUL-GOK	Ceinture bleue 4 ^e grade (<i>gup</i>)	JOONG-GUN	JOONG-GUN
Ceinture bleue, barre rouge 3 ^e grade (<i>gup</i>)	CHUNG-GUN	Ceinture bleue, barre rouge 3 ^e grade (<i>gup</i>)	TOI-GYE	TOI-GYE
Ceinture rouge 2 ^e grade (<i>gup</i>)	TOI-GYE	Ceinture rouge 2 ^e grade (<i>gup</i>)	WHA-RANG	WHA-RANG
Ceinture rouge, barre noire 1 ^{er} grade (<i>gup</i>)	WHA-RANG	Ceinture rouge, barre noire 1 ^{er} grade (<i>gup</i>)	CHONNG-MOO	CHONNG-MOO
Ceinture noire ⁴	CH'UNG-MU	Ceinture noire 1 ^{er} degré (<i>dan</i>)	KWANG-GAE	KWANG-GAE
"	KWANG-GAE	"	PO-EUN	PO-EUN
"	P'O-UN	"	GE-BAEK	GE-BAEK
"	KE-BAEK	Ceinture noire 2 ^e degré (<i>dan</i>)	EUI-AM	EUI-AM
"	YU-SIN	"	CHOONG-JANG	CHOONG-JANG
"	CH'UNG-JANG	"	KO-DANG	JUCHE
"	UL-JI	Ceinture noire 3 ^e degré (<i>dan</i>)	SAM-IL	SAM-IL
"	SAM-IL	"	YOO-SIN	YOO-SIN
"	CH'OI-YONG	"	CHOI-YONG	CHOI-YONG
"	KO-DANG	Ceinture noire 4 ^e degré (<i>dan</i>)	YON-GAE	YON-GAE
"	SE-JONG	"	UL-JI	UL-JI
"	T'ONG-IL	"	MOON-MOO	MOON-MOO
		Ceinture noire 5 ^e degré (<i>dan</i>)	SO-SAN	SO-SAN
		"	SE-JONG	SE-JONG
		Ceinture noire 6 ^e degré (<i>dan</i>)	TONG-IL	TONG-IL

¹ Extrait de Choi, H.H. (1965). *Taekwon-Do The Korean Art of Self-Defense*, Seoul, Korea, Daeha Publication Company, p. 174-175; Choi, H.H. (1978). *Taekwon-Do The Korean Art of Self-Defense*, Third Edition, Toronto, Canada. International Taekwon-Do Federation, p. 351-352; Choi, H.H. (1983). *Taekwon-Do Encyclopaedia*, vol. 1. Mississauga, Canada, International Taekwon-Do Federation, p. 156-159.

² Les formes EUI-AM, YON-GAE, MOON-MOO et SO-SAN furent ajoutées en 1972.

³ La forme KO-DANG fut remplacée par la forme JUCHE en 1983.

⁴ Nous ne détenons pas actuellement d'informations quant au niveau de ceinture que se pratiquait les formes de ceinture noire à cette époque.

ANNEXE C

SECRETS DE L'ENTRAÎNEMENT EN TAEKWON-DO

SECRETS DE L'ENTRAÎNEMENT EN TAEKWON-DO¹

Un vieux proverbe dit que le ciel ne rend jamais pauvre un travailleur acharné. Cependant, en Taekwon-do, l'application et l'entraînement intensifs seuls ne produisent pas une technique de qualité. Des cours donnés par un professeur médiocre peuvent être pires que de ne pas recevoir d'enseignement du tout, parce que des mouvements non scientifiques ne font pas seulement réduire la puissance, mais demandent un temps énorme de correction. Par ailleurs, sous la bonne direction d'un professeur compétent, un adepte qui s'entraîne avec ardeur apprend les vraies techniques du Taekwon-do avec moins d'efforts et un temps relativement court.

L'adepte doit avoir à l'esprit les secrets suivants :

1. bien étudier la théorie de la puissance;
2. bien comprendre la raison d'être et le sens de chaque mouvement;
3. arriver à coordonner en une seule action le mouvement des yeux, des mains, des pieds et de la respiration;
4. bien choisir l'arme corporelle pour chaque point vital;
5. se familiariser avec le bon angle et la bonne distance pour l'attaque et pour la défense;
6. se tenir les bras et les jambes légèrement fléchis durant l'exécution d'un mouvement;
7. sauf très rare exception, commencer tout mouvement par une légère rotation vers l'arrière (générer l'amorce);
8. décrire une courbe sinusoïdale durant le mouvement en se servant de la force de ressort du genou.

¹ Choi, H.H. (1983). *Taekwon-Do Encyclopedia, volume 1*. Mississauga, Canada, International Taekwon-Do Federation, p. 80.

ANNEXE D

POINTS À RESPECTER LORS DE L'EXÉCUTION DE CHAQUE *FORME*

POINTS À RESPECTER LORS DE L'EXÉCUTION DE CHAQUE *FORME*¹

1. Chaque *forme* débute et se termine au même endroit;
2. chaque posture et attitude de la *forme* doivent être prise et maintenue correctement;
3. chaque *forme* possède un rythme propre à respecter;
4. tendre et décontracter la musculature au moment approprié;
5. expirer sèchement par la bouche entrouverte à la conclusion de chaque technique;
6. exécuter chaque mouvement avec réalisme;
7. comprendre le sens de chaque mouvement de la forme;
8. chaque *forme* répartit la défense et l'attaque, autant à gauche qu'à droite;
9. maîtriser chaque *forme* avant de passer à l'exécution de la *forme* qui lui succède dans l'apprentissage.

La *forme* est un travail technique de recherche de perfection, mais la *forme* est également un combat : l'exécution de chaque *forme* doit refléter ces deux aspects.

¹ Choi, H.H. (1983). *Taekwon-Do Encyclopaedia*, vol. 1. Mississauga, Canada, International Taekwon-Do Federation, p. 154-155.

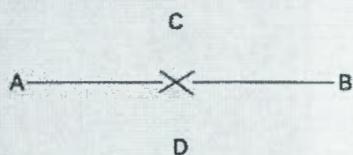
ANNEXE E

**LA FORME *EUI-AM* : INTERPRÉTÉE SOUS L'ANGLE D'UNE
CHORÉGRAPHIE D'AUTODÉFENSE**

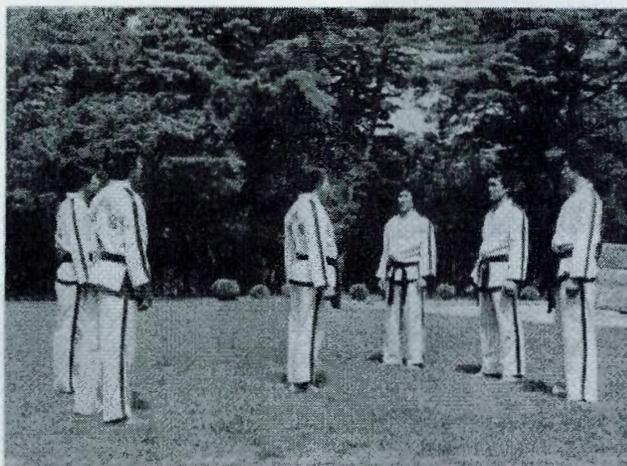
La forme EUI-AM : interprétée sous l'angle d'une chorégraphie d'autodéfense¹

APPLICATION OF PATTERN

In demonstration the same pattern is usually repeated against moving opponents to make the spectators aware of its purpose and meaning. For example pattern EUI-AM.

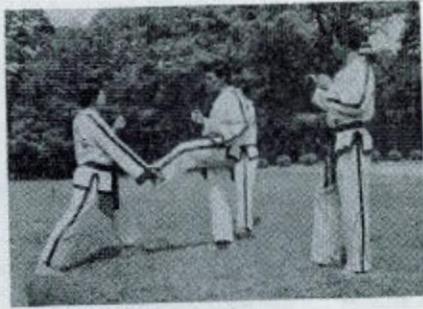


The demonstrator is starting from A ready stance on line AB facing D

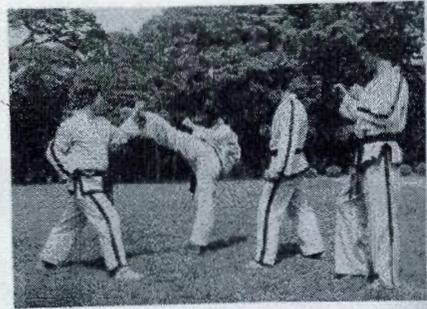


Demonstrator has been faced by opponents

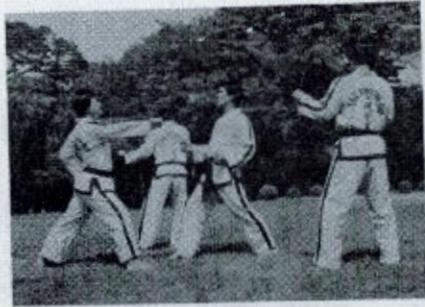
¹ Choi, H.H. (1983). *Taekwon-Do Encyclopaedia*, vol. 1. Mississauga, Canada, International Taekwon-Do Federation, p. 183-193.



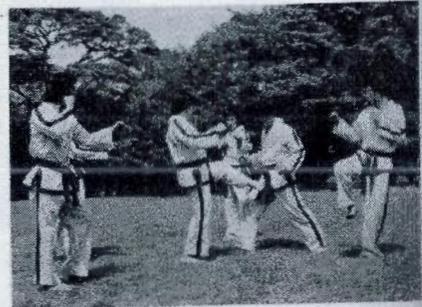
1



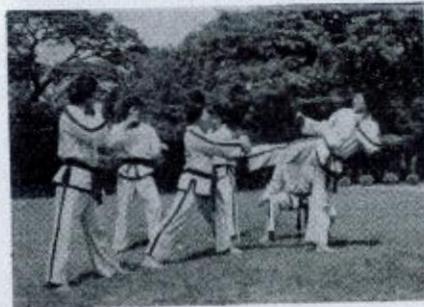
2



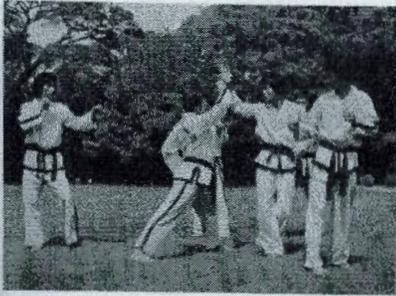
3



4



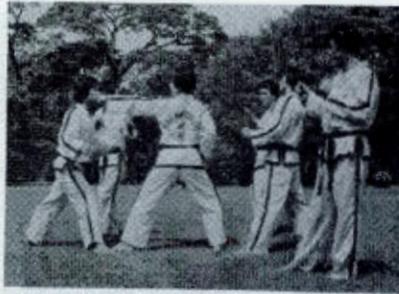
5



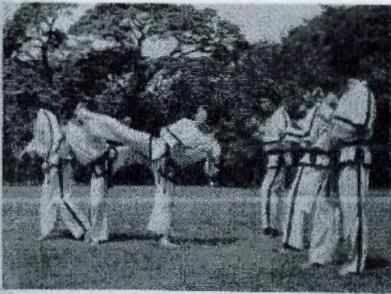
6



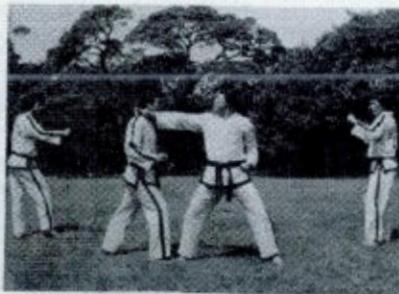
7



8



9



10



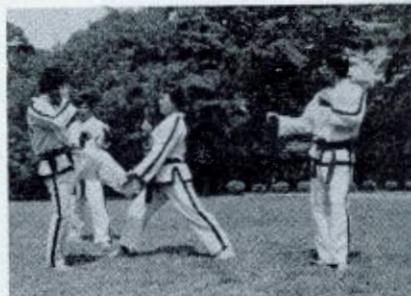
11



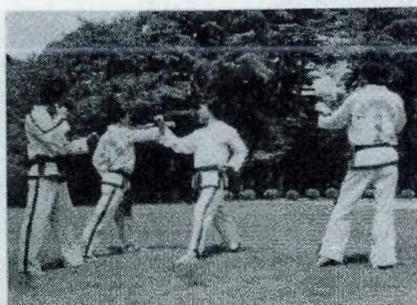
12



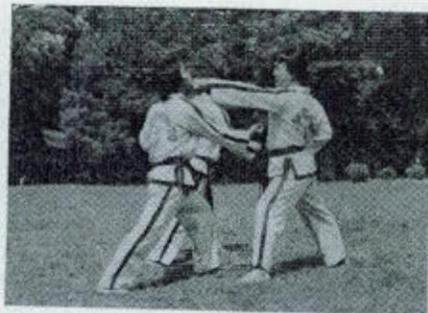
13



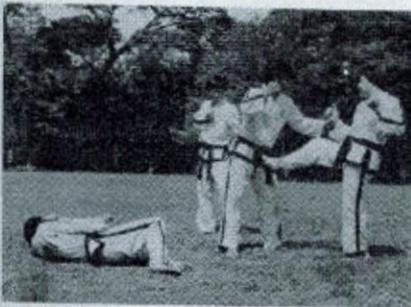
14



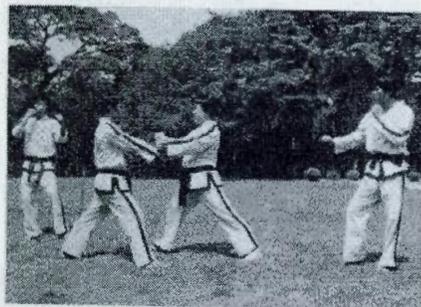
15



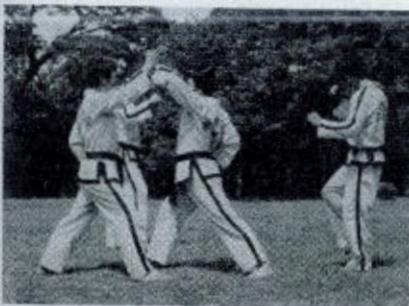
16



17



18



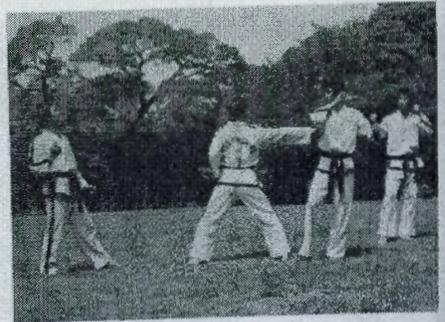
19



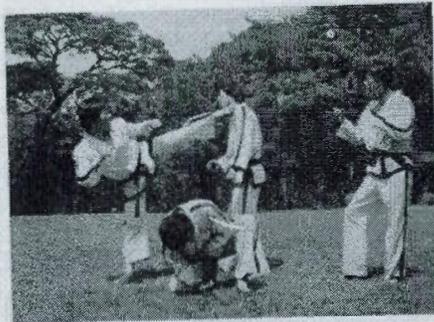
20

187

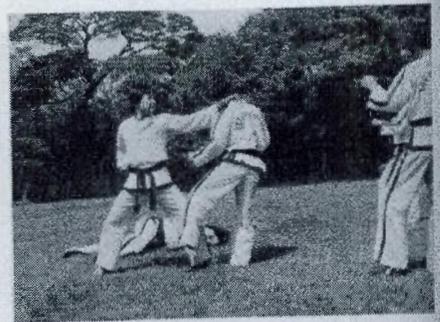
21



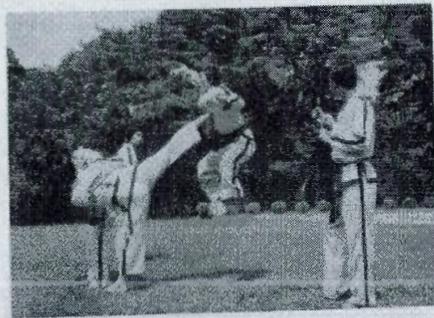
22



23



24

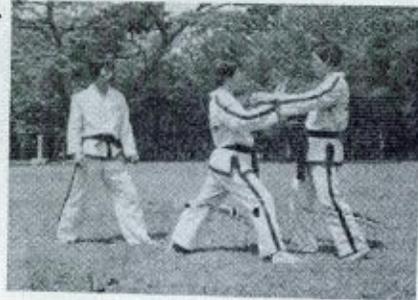


25

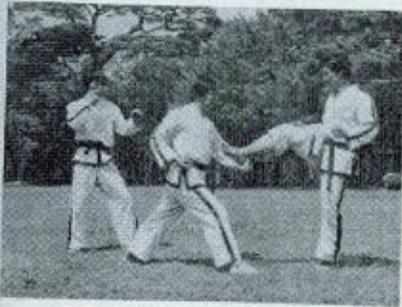




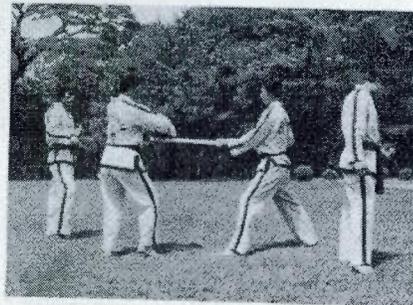
26



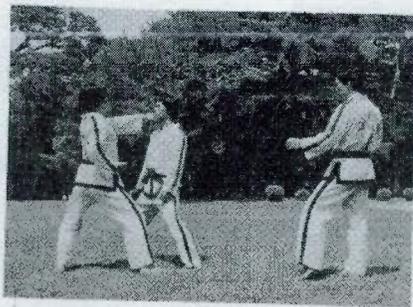
27



28



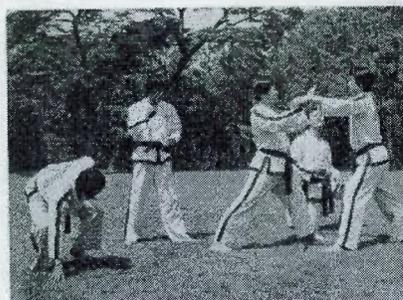
29



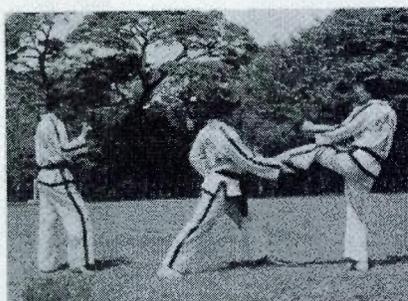
30



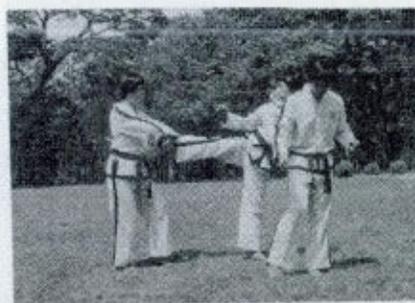
31



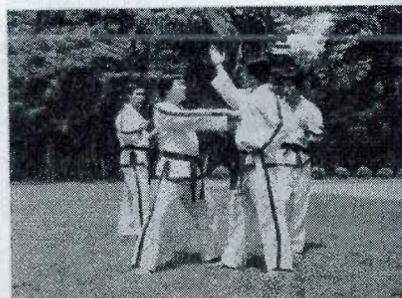
32



33

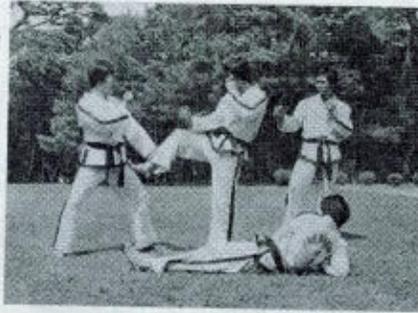


34



35

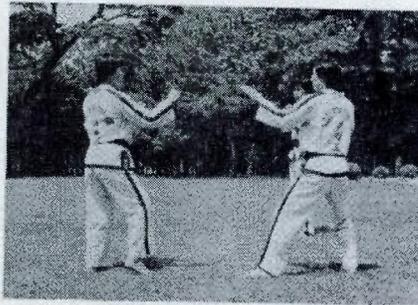
36



37



38



39

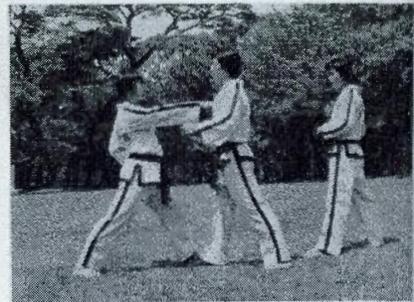


40





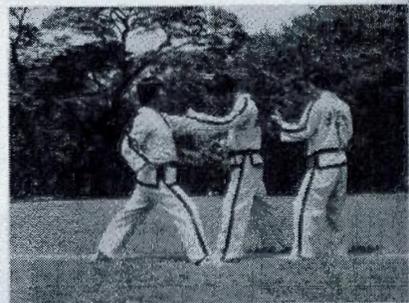
41



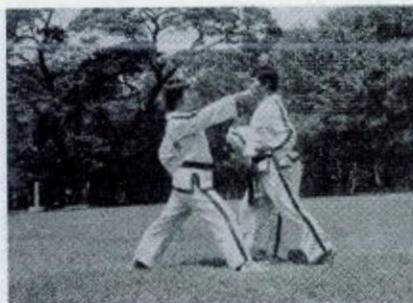
42



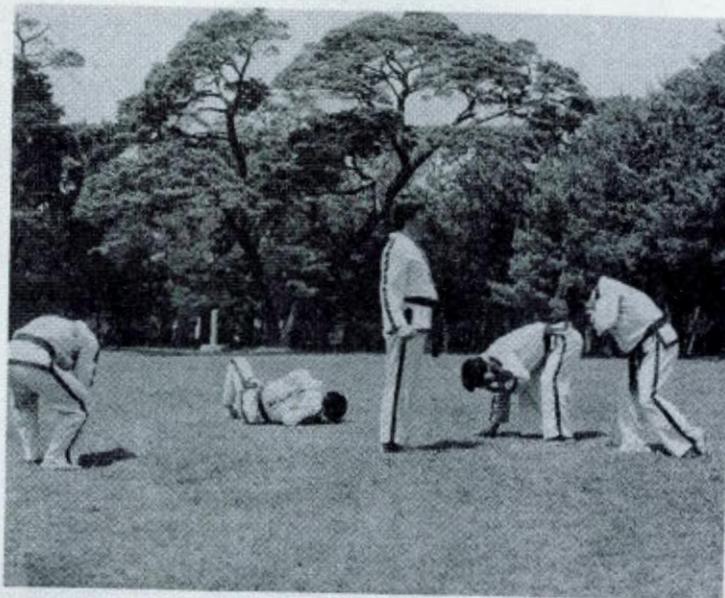
43



44



45

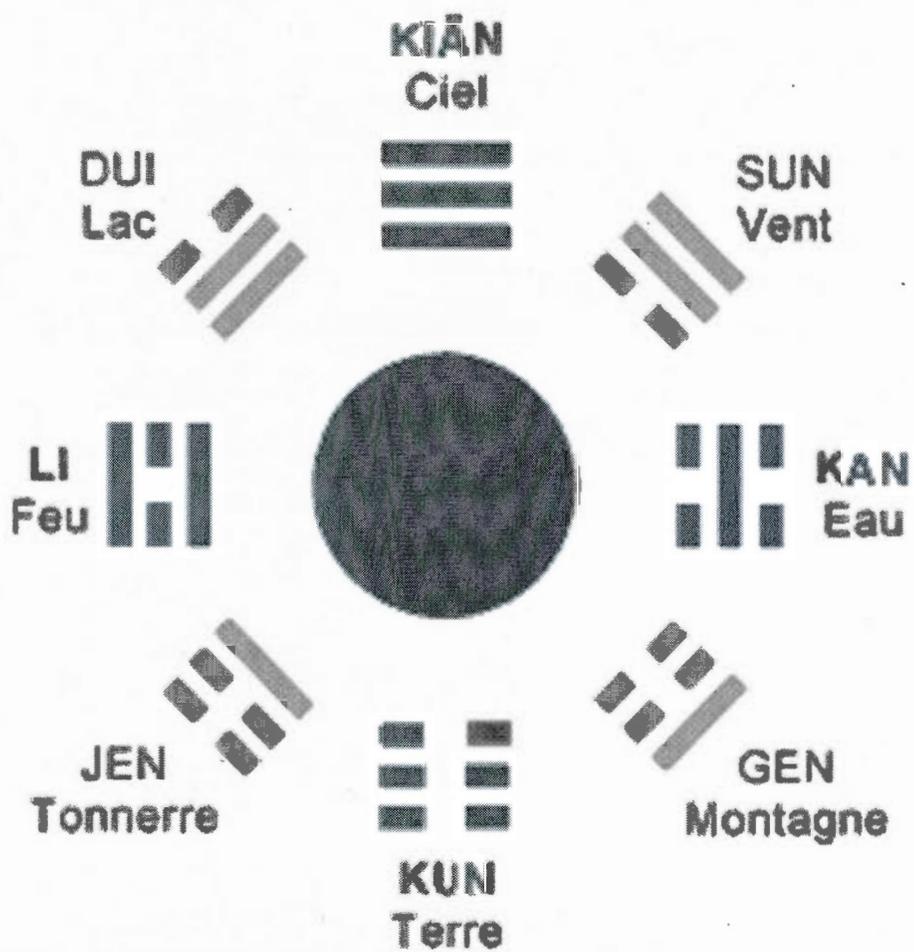


The demonstrator has eliminated all the opponents.

ANNEXE F

GRAPHIQUE DES HUIT TRIAGRAMMES

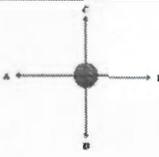
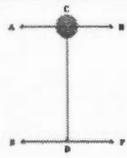
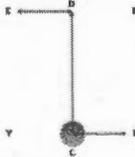
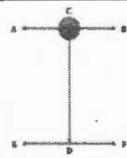
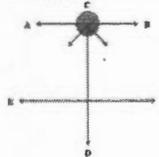
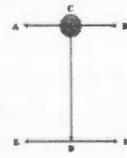
Graphique des huit triagrammes



ANNEXE G

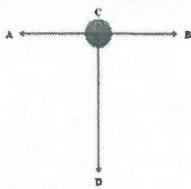
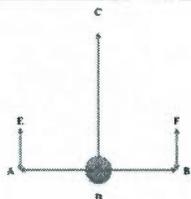
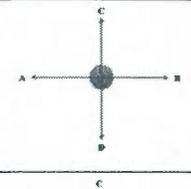
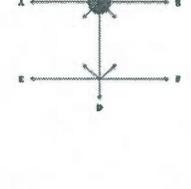
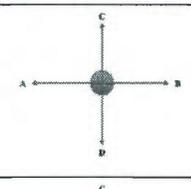
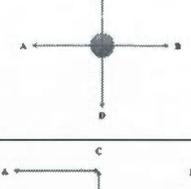
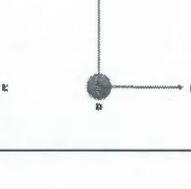
**TABLEAU DES FORMES PRATIQUÉES À LA FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE TAEKWON-DO DEPUIS 1983**

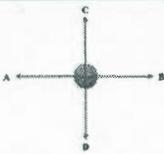
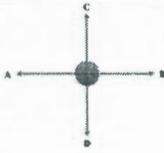
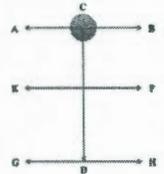
**Tableau des formes pratiquées à la Fédération internationale de Taekwon-do depuis
1983¹**

Formes (<i>tul</i>)	Nombre de mouvements	Tracé	Interprétation
CHON-JI	19		Signifie « le ciel et la terre ». En Orient, cela représente la création du monde et le début de l'humanité, d'où son attribution au novice. La forme se divise en deux parties, l'une pour le ciel, l'autre pour la terre. Le tracé en croix symbolise l'ensemble des forces cosmiques (terre, eau, feu, ciel) assemblées lors de la création du monde.
DAN-GUN	21		Nom du fondateur mythique de la Corée vers 2333 av. J.-C.
DO-SAN	24		Pseudonyme du patriote Ahn Chang Ho (1876-1938) qui consacra sa vie à la jeunesse, à l'éducation et à l'indépendance de la Corée.
WON-HYO	28		Bonze qui introduisit le bouddhisme en Corée sous le règne Silla (686 av. J.-C.)
YUL-GOK	38		Pseudonyme du grand écrivain et philosophe Yi I (1536-1584), surnommé «le Confucius de la Corée». Le nombre de mouvements réfère au 38 ^e parallèle où se situe son village natal. Le tracé exprime le concept de « l'érudit ».
JOONG-GUN	32		Nom du patriote Ahn Joong-Gun, qui assassina Hirobumi Ito, 1 ^{er} gouverneur général de la Corée sous l'occupation japonaise, et le principal artisan des rapports entre les deux nations. Le nombre de mouvements rappelle qu'il fut exécuté en 1910 à la prison de Lui-Shung, à l'âge de 32 ans.

¹ Choi, H.H. (1999). *Taekwon-Do Condensed Encyclopedia*, Mississauga, Canada, International Taekwon-Do Federation, p. 525-526.

Formes (<i>tul</i>)	Nombre de mouvements	Tracé	Interprétation
TOI-GYE	37		Pseudonyme de l'érudit Yi Hwang (XVI ^e siècle), autorité du Néoconfucianisme. Le nombre de mouvements indique le lieu de naissance au 37 ^e parallèle. Le tracé exprime le concept de « l'érudit ».
WHA-RANG	29		Nom d'un groupe d'élite, le <i>Hwa-Rang</i> ou « Fleur de la jeunesse », formé de jeunes gens sous la dynastie Silla au début du VII ^e siècle. Le nombre de mouvements réfère à la 29 ^e division d'infanterie coréenne; celle qui amena le Taekwon-do à maturité.
CHONNG-MOO	30		Surnom de l'amiral Yi Son-Sin de la dynastie Yi, inventeur du « bateau-tortue » (<i>kobukson</i>), précurseur du cuirassé moderne, en 1592. Le dernier mouvement est une attaque de la gauche, afin de symboliser sa mort prématurée, sans qu'il ait pu démontrer son plein potentiel devant les restrictions imposées, par sa loyauté envers son roi.
KWANG-GAE	39		En l'honneur de Kwang-Gae Toh-Wang, 19 ^e roi de Koguryo, qui reconquit tout le territoire perdu et une grande partie de la Mandchourie. Le nombre de mouvements réfère aux deux premiers chiffres de l'année durant laquelle il est devenu roi (391 av. J.-C.) Le tracé exprime la reconquête et l'expansion du territoire.
PO-EUN	36		Pseudonyme du poète Chaong Mong Chu (XIV ^e siècle) dont le poème « Je ne servirais d'autre maître même si l'on me crucifiait 100 fois » est connu par tous les Coréens. Il fut aussi un pionnier des sciences physiques, à la fin de l'ère de Koguryo. Le tracé représente sa loyauté indéfectible envers son roi et son pays.
GE-BAEK	44		Grand général de la dynastie Baek-Je (660 av. J.-C.) Le tracé exprime la rigueur et la sévérité de sa discipline militaire.
EUI-AM	45		Pseudonyme de Son Byong Hi, chef du mouvement d'indépendance de la Corée du 1er mars 1919. Les 45 mouvements donnent son âge quand il substitua au terme <i>Dong Hak</i> (culture orientale) celui de <i>Chondo Kyo</i> (religion de la voie céleste) en 1905. Le tracé dénote l'esprit indomptable démontré dans son engagement personnel pour la prospérité de son pays.

Formes (tul)	Nombre de mouvements	Tracé	Interprétation
CHOONG-JANG	52		Pseudonyme du général Kim Duk Ryang de la dynastie Yi (XIV ^e siècle). Le dernier mouvement, une attaque de la gauche, souligne sa mort tragique en prison à l'âge de 27 ans, avant même d'avoir atteint sa pleine maturité.
JUCHE	45		Une idée philosophique que l'homme est maître de tout ; en d'autres mots, l'idée que l'homme est maître du monde et de sa destinée. Il est dit que cette idée a pris racine dans la montagne Baekdu, laquelle symbolise l'esprit du peuple coréen. Le tracé représente la montagne Baekdu.
SAM-IL	33		Date historique où s'amorça le mouvement indépendantiste coréen, le 1 ^{er} mars 1919. Le nombre de mouvements honore les 33 patriotes responsables de ce mouvement qui allait couvrir toute la Corée occupée.
YOO-SIN	68		Nom du général Kim Yoo-Sin, commandant en chef des armées de Silla, qui unifia les trois royaumes de Corée. Le nombre de mouvements donne les 2 chiffres terminaux de l'année de cette unification (668 av. J.-C.). La position de départ présente le geste pour dégainer un sabre du côté droit plutôt que du côté gauche ; et celui-ci symbolise l'erreur commise par Yoo-Sin d'obéir aux ordres de son roi et de combattre avec des forces étrangères contre sa propre nation.
CHOI-YONG	46		Général et Commandant en chef de Koryo au XIV ^e siècle; grandement réputé pour sa loyauté, son patriotisme et son humilité. Il fut exécuté par ses seconds, dirigés par le général Yi Sung-Gae qui fonda plus tard la dynastie Yi.
YON-GAE	49		Nom du fameux Yon-Gae Somun, de la dynastie Koguryo. Il provoqua la fuite de la dynastie Tang hors du pays par l'extermination de près de 3 000 000 d'hommes des troupes chinoises, à Ansi Sung.
UL-JI	42		Le général Ul-Ji Moon Dok défendit victorieusement la Corée contre une invasion chinoise de près d'un million d'hommes, commandée par Yang Je, en l'an 612. Il décima une grande partie des forces ennemies par des tactiques de guérilla. Le tracé donne son surnom. Le nombre de mouvements révèle l'âge du général Choi Hong Hi lorsqu'il créa cette forme.

Formes (<i>tul</i>)	Nombre de mouvements	Tracé	Interprétation
MOON-MOO	61		<p>30^e roi de Silla, suivant sa volonté, « Afin que mon âme protège à jamais mon pays contre les Japonais », son corps fut jeté à la mer près de Dae Wang Am (le rocher du grand roi). On raconte que le <i>Sok Gul Am</i> (caverne rocheuse), est un bel exemple de la culture Silla. Il fut construit pour recevoir sa tombe.</p> <p>Le nombre de mouvements indique les deux derniers chiffres de l'année 661 où Moon Moo accéda au trône.</p>
SO-SAN	72		<p>Pseudonyme du grand bonze Hyong Ung (1520-1604) de la dynastie Yi. Le nombre de mouvements réfère à son âge quand, avec son disciple Sa Myung Dang, il forma en 1592 un corps de moines-soldats pour repousser les pirates Japonais qui ravageaient la majeure partie des côtes Coréennes.</p>
SE-JONG	24		<p>En l'honneur du plus grand monarque de la Corée, le roi Se-Jong, météorologiste réputé et inventeur de l'alphabet Coréen en 1443. Les 24 mouvements réfèrent au nombre de lettres de l'alphabet Coréen.</p> <p>Le tracé exprime le concept de « roi ».</p>
TONG-IL	56		<p>Symbolise la résolution de réunir à nouveau la Corée, divisée depuis 1945 en Corée du nord et du sud.</p> <p>Le tracé veut représenter l'homogénéité de la race.</p>

ANNEXE H

FEUILLE DE POINTAGE POUR LES *FORMES*, EN COMPÉTITION

Feuille de pointage pour les formes, en compétition¹⁰⁴

1. Pattern Individual Scoring Form

Ring no.	Max. Points	Red		Blue	
		O	D	O	D
Technical Content	5				
Power	3				
Balance	3				
Breath Control	3				
Rhythm	3				
Sub Total					
Total O + D					

Judge: _____

Country: _____

Chair number: _____ Degree: _____

¹⁰⁴ Extrait de la rubrique « Competition » du site de la Fédération internationale de Taekwon-do : http://www.tkd-itf.org/pub_web/ver_eng/index.html.

ANNEXE I

**CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE DES *FORMES* (TUL)
PAR L'ENTREMISE DE L'EXPÉRIENCE PERCEPTIVE**

***Cahier d'accompagnement de la pratique des
formes (tul) par l'entremise de l'expérience
perceptive***

Richard Lajeunesse, Doctorant



Nom du collaborateur : _____

Projet de thèse en communication :
*Culture martiale et le développement identitaire par une communication aux
fondements de la « chair »*

Richard Lajeunesse, Doctorant

Table des matières

Introduction	3
L'exploration collective des phénomènes de la perception en lien avec les thématiques relatives à la pratique des formes	
Perception de la forme sous le regard de ses bases techniques.....	4
Perception de la forme sous l'abord d'une chorégraphie d'autodéfense.....	6
Perception de la forme sous l'interprétation de la culture morale du taekwondo.....	11
Perception des échanges critiques avec les cochercheurs à l'égard de l'exécution de la forme sous l'exploration des différentes thématiques.....	13
Commentaires sur le laboratoire expérimentiel	15

Richard Lajeunesse, Doctorant

Introduction

La recherche que nous menons actuellement tente de comprendre comment une communication centrée sur l'exploration des phénomènes de la perception influence les artistes martiaux dans leur développement introspectif. La question communicationnelle sur laquelle nous nous penchons ne peut être comprise qu'à partir de descriptions relatives à des situations vécues. Nous sommes donc à la recherche de la compréhension vive et précise de votre vision relative à ce type d'expérience. Comme vous le savez, les formes (*tul*) représentent les fondations de la culture martiale du taekwon-do. Dans le cadre de notre recherche communicationnelle, la dimension de l'expression chorégraphique dans la pratique des formes nous apparaît comme un terrain des plus propices pour l'exploration des phénomènes de la perception. L'orientation de notre recherche touche à deux axes communicationnels. Le premier est en lien avec la culture martiale en elle-même. Le second s'éloigne du cadre de la culture martiale pour se rapprocher plus spécifiquement du contexte communicationnel vécu entre vous et vos collègues.

Plus spécifiquement, le premier axe se centre sur l'exploration collective des phénomènes de la perception liée à trois thématiques relatives à la pratique des formes. En compagnie de vos collègues, l'objectif sera de comprendre le sens que revêt pour vous l'expérience perceptive qui sera explorée dans chacune des thématiques. La première thématique jettera son regard sur les bases techniques relatives à la forme. Dans les conditions de l'exécution de la forme, l'exploration perceptive se centrera sur les aptitudes physiques de l'exécutant et ses connaissances du contenu technique. La deuxième thématique proposera d'aborder la forme sous le cadre d'un contexte d'autodéfense. Dans ce cadre, l'exploration perceptive s'effectuera dans les conditions suggérant une agression réelle et la simulation d'une réplique conséquente de la part de l'exécutant. La troisième thématique explorera cette fois-ci l'interprétation liée à la forme. Cette interprétation témoigne d'actions héroïques ou de pensées philosophiques faisant partie du patrimoine de la culture morale du taekwon-do. Lors de cette thématique, l'exploration perceptive s'effectuera dans les conditions de l'interprétation des valeurs morales issues de la forme par l'expression des mouvements de la chorégraphie. En ce qui a trait au second axe, la thématique qui y sera abordée consistera à faire un retour sur les échanges effectués entre vous et vos collègues. Elle se centrera sur l'exploration d'une circonstance notable que vous aurez vécue durant ce laboratoire expérientiel. Cette circonstance pourrait provenir d'une réflexion émise par l'un de vos collègues et que vous auriez appliquée dans la pratique de la forme. Elle pourrait porter également sur un événement qui n'a pas retenu votre attention jusqu'à présent. Toujours centrée sur l'exploration par l'entremise de la perception, la réflexion tendra vers la découverte du sens qu'aura pris cet épiphénomène particulier à vos yeux.

Puisque vous serez invité à titre de cochercheur à évoquer des épisodes distinctifs de votre expérience lors d'une entrevue ultérieure, il nous apparaissait pertinent de créer cet outil adapté spécifiquement pour ce laboratoire. Ce cahier d'accompagnement sera utilisé en complémentarité avec le *Guide de travail réflexif sur les formes*. Tout en tenant compte du contexte de la recherche dans laquelle vous êtes inscrit, ce cahier pourra être utile pour amorcer votre réflexion sur vos pensées, vos sentiments et vos comportements touchant l'expérience que vous y vivrez. À cet effet, nous vous avons réservé quelques lignes à la suite de chaque thématique abordée.

Nous profitons de cette occasion pour vous remercier de votre contribution. Et nous vous souhaitons également une bonne exploration.

Richard Lajeunesse, Doctorant

1. L'exploration collective des phénomènes de la perception en lien avec les thématiques relatives à la pratique des formes

À titre de cochercheur, vous devez choisir en compagnie de vos collègues une forme sur laquelle vous désirez explorer collectivement les phénomènes de la perception. Durant cette expérience et pour chacune des thématiques, l'exploration s'effectuera en trois étapes :

Vous explorerez individuellement les phénomènes de la perception par l'entremise de l'exécution de la forme ;

Ensuite, vous échangerez en compagnie de vos collègues vos impressions sur les perceptions ressenties durant votre exploration de la forme ;

À la lueur des nouvelles réflexions apparues dans les échanges, vous explorerez une fois de plus la forme en tenant compte d'une réflexion émise par l'un de vos collègues.

Quel est le nom de la forme retenue ? _____



1.1. Perception de la forme sous le regard de ses bases techniques

- a. En vous référant au *Guide de travail réflexif sur les formes*, consultez la section « Techniques additionnelles » qui est en lien avec la forme sélectionnée. Prenez le temps de lire les détails spécifiques des techniques présentées. Par la suite, effectuez cette forme et centrez-vous sur l'exploration des éléments techniques de la forme. Tentez de percevoir ce que vous ressentez lorsque vous exécutez chacune des techniques. Tentez également de percevoir les limites imposées par votre condition physique. Si vous le désirez, vous pouvez recommencer cette forme à plus d'une reprise.

Quels sont les pensées, les sentiments ou les attitudes qui ont émergé durant l'exploration perceptive de votre prestation technique ?

Cahier d'accompagnement de la pratique des formes (tu) par l'entremise de l'expérience perceptive

Richard Lajeunesse, Doctorant

- b. Exécutez maintenant cette forme devant vos collègues-cochercheurs. Ceux-ci vous apporteront leurs impressions à l'égard de votre prestation technique. Vous pourrez en profiter pour communiquer vos propres impressions. Par la suite, répondez à la question ci-dessous.

Parmi les échanges effectués en compagnie de vos collègues, décrivez en quelques mots une impression émise par l'un des cochercheurs qui a retenu votre attention :

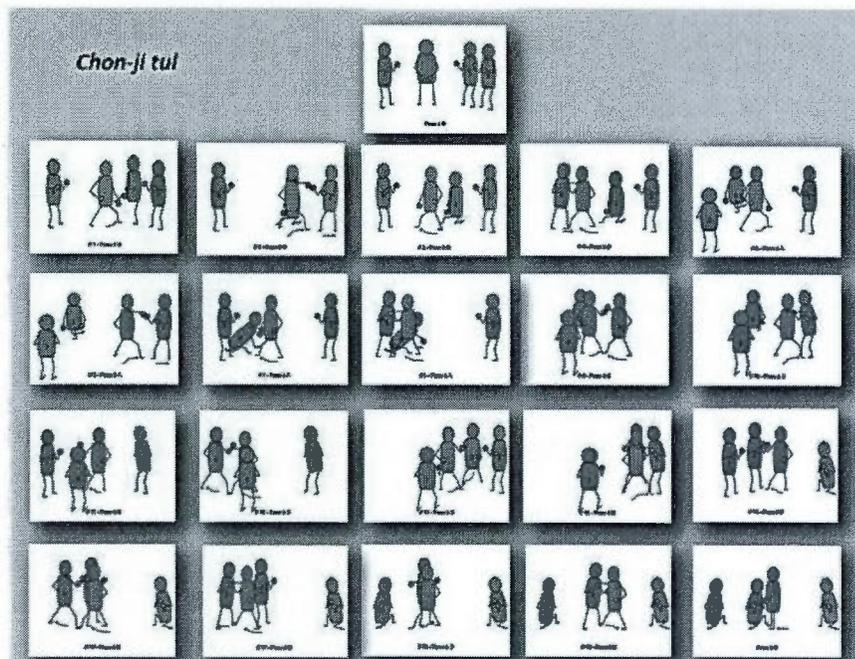
- c. Centrez-vous de nouveau sur l'exploration perceptive des éléments techniques et effectuez cette forme une fois de plus. Cette fois-ci, vous devez tenir compte de l'impression que vous avez inscrite ci-dessus. Si vous le désirez, vous pouvez recommencer cette forme à plus d'une reprise. Par la suite, répondez à la question ci-dessous.

En tenant compte de l'ensemble du processus d'exploration, pourriez-vous décrire ce que vous retenir de cette expérience perceptive relative à l'exécution de la forme sous le regard de ses bases techniques ?

Richard Lajeunesse, Doctorant

1.2. Perception de la forme sous l'abord d'une chorégraphie d'autodéfense

- a. En vous référant à l'exemple du tableau illustré ci-dessous et au *Guide de travail réflexif sur les formes* à la section « Description de la chorégraphie », vous devrez conceptualiser en compagnie de vos collègues une chorégraphie d'autodéfense pouvant s'inscrire dans le cadre de la forme retenue. Pour la construction de votre chorégraphie, veuillez porter une attention aux détails suivants :
- Combien y a-t-il d'opposants ?
 - Où sont-ils situés par rapport au schéma de la forme ?
 - Selon l'application des techniques défensives, quelles sont les attaques effectuées par les opposants ?
 - Selon l'application des techniques utilisées en contre-attaque, quels sont les points visés ?



Cahier d'accompagnement de la pratique des formes (tul) par l'entremise de l'expérience perceptive

Richard Lajeunesse, Doctorant

À la suite des discussions entourant la construction de la chorégraphie, veuillez dessiner chacune des séquences dans la grille destinée à cet effet.

	1	2	3
Départ			
4	5	6	7
8	9	10	11
12	13	14	15
16	17	18	19

Cahier d'accompagnement de la pratique des formes (tul) par l'entremise de l'expérience perceptive

Richard Lajeunesse, Doctorant

20	21	22	23
24	25	26	27
28	29	30	31
32	33	34	35
36	37	38	Fin

Cahier d'accompagnement de la pratique des formes (su) par l'entrainement de l'expérience perceptive

Richard Lajeunesse, Doctorant

Vous devez maintenant exécuter cette forme en tenant compte du modèle d'autodéfense que vous avez créé collectivement. Comme à l'étape précédente, vous pouvez recommencer cette forme à plus d'une reprise. Par la suite, répondez à la question ci-dessous.

Quels sont les pensées, les sentiments ou les attitudes qui ont émergé durant l'exploration perceptive dans le cadre de l'expérimentation de cette forme effectuée sous l'optique d'un scénario d'autodéfense ?

- b. Tout comme dans la thématique précédente, vous devez dans un deuxième temps exécuter cette forme devant vos collègues-cochercheurs. Ceux-ci vous apporteront leurs impressions à l'égard de votre prestation. Vous pourrez en profiter pour communiquer vos propres impressions. Par la suite, répondez à la question ci-dessous.

Parmi les échanges effectués en compagnie de vos collègues, décrivez en quelques mots une impression émise par l'un des cochercheurs qui a retenu votre attention :

Richard Lajeunesse, Doctorant

1.3. Perception de la forme sous l'interprétation de la culture morale du taekwon-do

- a. Toujours en vous rapportant au *Guide de travail réflexif sur les formes*, lisez attentivement la section « Interprétation de la forme ». Vous y trouverez les informations historiques qui témoignent d'actions héroïques ou de pensées philosophiques faisant partie du patrimoine de la culture morale du taekwon-do.

Dans la mesure des informations que vous détenez et en vous plaçant dans le contexte et les enjeux historiques qui sont en lien avec la forme, pouvez-vous décrire en quelques mots ce que vous retenez des valeurs morales qui en découlent ?

Par la suite, veuillez effectuer cette forme et tentez d'interpréter les valeurs morales par l'entremise de l'expression des mouvements de cette chorégraphie. Vous pouvez recommencer cette forme à plus d'une reprise. Par la suite, répondez à la question ci-dessous.

Quels sont les pensées, les sentiments ou les attitudes qui ont émergé durant l'exploration perceptive de cette forme dans l'esprit de l'interprétation des valeurs morales par l'entremise de l'expression des mouvements ?

Cahier d'accompagnement de la pratique des formes (tul) par l'entremise de l'expérience perceptive

Richard Lajeunesse, Doctorant

- b. Tout comme dans les thématiques précédentes, vous devez exécuter cette forme devant vos collègues-cochercheurs. Ceux-ci vous apporteront leurs impressions à l'égard de votre prestation. Vous pourrez en profiter pour communiquer vos propres impressions. Par la suite, répondez à la question ci-dessous.

Parmi les échanges effectués en compagnie de vos collègues, décrivez en quelques mots une impression émise par l'un des cochercheurs qui a retenu votre attention :

- c. Centrez-vous de nouveau sur l'expérimentation de cette forme effectuée dans l'esprit de l'interprétation des valeurs morales par l'entremise de l'expression des mouvements et effectuez-la une fois de plus. Cette fois-ci, vous devez tenir compte de l'impression que vous avez inscrite ci-dessus. Si vous le désirez, vous pouvez recommencer cette forme à plus d'une reprise. Par la suite, répondez à la question ci-dessous.

Tout en tenant compte de l'ensemble du processus de cette thématique, pourriez-vous décrire ce que vous avez retenu de l'exécution de cette forme sous l'exploration des valeurs morales par l'expression de ses techniques ?

Cahier d'accompagnement de la pratique des formes (tu) par l'entremise de l'expérience perceptive

Richard Lajeunesse, Doctorant

2. Perception des échanges avec les cochercheurs à l'égard de l'exécution de la forme sous l'exploration des différentes thématiques

Cette partie consiste à faire un retour sur les échanges effectués entre vous et vos collègues. Il s'agit ici d'explorer une avenue relative à l'une des trois thématiques que vous venez d'expérimenter. Elle peut reposer sur une situation où vous avez eu à écouter la perspective de l'un de vos collègues. Ou au contraire dans une circonstance où vous avez eu à exprimer votre point de vue auprès de ces derniers. Il se pourrait également que votre réflexion porte sur une situation qui n'avait pas retenu votre attention jusqu'à présent. Relativement à l'expérience des échanges sur les thématiques de la perception dans la pratique de la forme, demandez-vous maintenant quels sont les échanges de perspective avec vos collègues qui ont retenu le plus votre attention. Soyez à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de vous. Soyez réceptif. Laissez-vous interpeller par les pensées qui vous sont venues à l'esprit, les sentiments qui vous ont habités ou l'attitude que vous avez opté durant ces échanges. Ici, il ne s'agit que de les énumérer.

Pensées :

Sentiments :

ANNEXE J

GUIDE DE TRAVAIL RÉFLEXIF SUR LES *FORMES*

Guide de travail réflexif sur les formes (tul)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Projet de thèse en communication :
Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Table des matières

Introduction	3
Chon-Il	4
Interprétation de la forme	4
Techniques additionnelles	4
Description de la chorégraphie	6
Dan-Gun	8
Interprétation de la forme	8
Techniques additionnelles	9
Description de la chorégraphie	10
Do-San	12
Interprétation de la forme	12
Techniques additionnelles	13
Description de la chorégraphie	15
Won-Hyo	17
Interprétation de la forme	17
Techniques additionnelles	18
Description de la chorégraphie	22
Yul-Gok	24
Interprétation de la forme	24
Techniques additionnelles	25
Description de la chorégraphie	28
Joong-Gun	31
Interprétation de la forme	31
Techniques additionnelles	32
Description de la chorégraphie	37
Toi-Gye	39
Interprétation de la forme	39
Techniques additionnelles	40
Description de la chorégraphie	44
Hwa-Rang	46
Interprétation de la forme	46
Techniques additionnelles	47
Description de la chorégraphie	50
Choong-Moo	52
Interprétation de la forme	52
Techniques additionnelles	53
Description de la chorégraphie	55
Références bibliographiques	57

Guide de travail réflexif sur les formes (tul)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Introduction

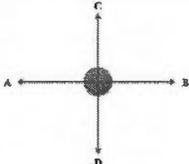
Les formes (*tul*) occupent un rôle essentiel dans la pratique du taekwon-do ITF. Elles sont détentrices d'une culture, d'un savoir ancien en lien avec l'héritage martial du peuple coréen. L'interprétation des formes peut s'effectuer à différents niveaux. Elles peuvent être étudiées à partir de leurs fondements techniques et être explorées sous leurs aspects chorégraphiques, à titre de situation d'autodéfense. Elles ont également la possibilité d'être examinées sous la perspective d'une culture morale selon l'interprétation des pensées, des événements ou des personnages auxquels les formes font référence. Les formes représentent donc les fondations techniques et philosophiques de la tradition martiale du taekwon-do.

Ce guide de travail contient des informations sur les formes de *Chon-Ji* à *Choong-Moo*. Ces informations ont été extraites de l'encyclopédie du taekwon-do écrit par le général Choi Hong Hi (les volumes 2, 3, 4, 8, 9 et 10) et de divers ouvrages relatifs au taekwon-do de la tradition *Ch'ang-Hon* et à l'histoire de la Corée. Pour chacune des formes, l'information est divisée en trois parties. La première consiste à présenter l'interprétation officielle de la forme selon l'encyclopédie. Certaines informations complémentaires y ont été ajoutées, de manière à avoir une connaissance plus complète des personnages ou des circonstances historiques. La deuxième partie comprend une série de techniques en lien avec la forme présentée. Les détails abordés sont relatifs à la caractérisation des armes corporelles, à l'explication de l'utilité des techniques et aux caractéristiques de l'exécution des mouvements. La troisième partie énumère chaque mouvement inscrit dans la chorégraphie de la forme. Cette partie tient compte des déplacements techniques propres au schéma de la forme concernée et du rythme déterminé qui est associé à chaque mouvement.

Ce guide est un outil complémentaire au *Cahier d'accompagnement de la pratique des formes (tul) par l'entremise de l'expérience perceptive*. Celui-ci servira de base d'information commune sur les formes pour les chercheurs qui collaboreront à notre étude. Nous espérons qu'il leur sera utile tout au long de leur démarche réflexive. Il est à souhaiter que ce guide contribue également à éveiller leur sens critique de l'application des divers principes conceptuels relatifs aux formes tout autant que leur réflexion en lien avec l'orientation de leur entraînement martial en taekwon-do.

Guide de travail réflexif sur les formes (tul)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Nom de la forme (tul)	Nombre de mouvements	Position de départ	Schéma
CHON-JI	19		

Interprétation de la forme (tul)

Interprétation officielle de l'encyclopédie :

CHON-JI signifie « le ciel et la terre ». En Orient, cela représente la création du monde et le début de l'humanité. C'est d'ailleurs pour cette raison que cette forme est attribuée au novice. Elle se divise en deux parties, l'une pour le ciel, l'autre pour la terre.

Informations complémentaires :

Chon-Ji est le nom d'un lac de cratère situé à la frontière entre la Chine et la Corée du Nord. Dans sa traduction littérale, Chon-Ji signifie « Lac Céleste ». Il est dit que le général Choi Hong Hi aurait nommé cette forme d'après ce lac, car l'eau y est si claire et si calme qu'il est possible d'y voir parfaitement l'union du ciel et de la terre (Anslow, 2006). Par ailleurs, c'est d'après cette métaphore du lien entre le ciel et la terre que s'inspire l'interprétation des deux parties distinctes de la première forme du taekwon-do.

Également, ce lac est au sommet du mont volcanique Paektu (anciennement appelé T'aebaek). Étant la chaîne de montagne la plus haute du pays, ce lieu porte le surnom du toit de la Corée. De plus, cet endroit est considéré comme un lieu sacré. Relativement à la légende, la chaîne de montagnes T'aebaek aurait été le lieu où serait né et aurait d'abord vécu le saint Dan-Gun Wangoom, le fondateur du royaume de Ko-Chosŏn (les premiers ancêtres de la nation coréenne).

Nom des techniques additionnelles	Arme(s) corporelle(s)	Utilité des techniques	Caractéristiques des techniques
		Position de préparation pour une technique défensive ou offensive.	<ul style="list-style-type: none"> • Décaler les bras de 30° par rapport au corps et fléchir les bras de telle sorte que les avant-bras épousent un angle de 40° vers le haut; • La distance entre les coudes et les côtes flottantes est d'environ 10 cm; • Les poings sont placés naturellement devant l'abdomen à 7 cm; • La distance entre les poings est de 5 cm; • Écarter les pieds pour atteindre la largeur des épaules; • Les orteils sont pointés vers l'avant; • La position peut être prise de face ou de côté par rapport à l'opposant.

Position d'attente parallèle
(Narani Junbi Sogi)

Guide de travail réflexif sur les formes (tui)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position de marche
(Gunnun Sogi)



Cette position est utilisée autant pour les techniques d'attaque et de protection. Elle permet à l'exécutant de se déplacer vers l'avant ou vers l'arrière.

- Relativement à la longueur de la position, la distance est d'une largeur et demie d'épaule entre les gros orteils;
- Relativement à la dimension de la position, la distance est d'une largeur d'épaules entre les centres de pieds;
- La jambe avant doit être fléchie afin que la rotule forme une ligne verticale avec le talon;
- Le pied avant pointe vers l'avant;
- La jambe arrière est tendue;
- Le pied arrière est tourné à 25° vers l'extérieur, afin de protéger l'articulation du genou contre les attaques de l'arrière;
- La masse est répartie également sur les deux jambes;
- La jambe avant détermine le côté de la position (c.-à-d. si la jambe droite est à l'avant, celle-ci indique donc une position de marche du côté droit);
- La position peut être de face ou demi-face par rapport à l'opposant.



Position de marche,
coup de poing
avant moyen
(Gunnun So Kaude
Ap Jirugi)



Les jointures de
l'index et du
majeur.

Frappe pouvant être dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre, la rate, le foie ou le cœur.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Le poing se forme en fléchissant les quatre doigts fermement dans la paume de la main, la troisième phalange du pouce est ensuite posée perpendiculairement en dessous des deuxième phalanges de l'index et du majeur;
- Les premières phalanges des quatre doigts doivent former un angle droit avec le dos du poing;
- Le dos du poing doit être aligné avec l'avant-bras;
- À l'impact, le poing est à la hauteur de l'épaule et est aligné au centre du corps et l'autre poing est amené à la hanche;
- Les jointures forment une ligne verticale avec les orteils;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.



Position de marche,
blocage bas de
l'avant-bras
(Gunnun So Palmok
Najunde Makgi)



Le côté extérieur
de l'avant-bras.

Intercepter une frappe (bras ou jambe) dirigée vers l'aîne ou la région abdominale inférieure. Si l'attaque s'effectue avec une technique de jambe, la cible bloquée est habituellement le tibia.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entreprind au centre du corps et s'accroît vers la poitrine opposée au blocage;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle du blocage et celui qui est en lien avec le côté effectuant le blocage est situé au-dessus;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint à cible en ligne diagonale;
- À l'impact, l'arme corporelle termine à la hauteur de la région abdominale inférieure et l'autre poing est amené à la hanche;
- La distance entre la cuisse et l'arme corporelle est de 20 cm;
- Le coude est incliné à 25° vers l'extérieur;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Projet de thèse en communication :

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

Guide de travail réflexif sur les formes (tul)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position en L
(Niunja Sogi)



Cette position est largement utilisée pour des techniques défensives, mais elle peut l'être également pour les techniques offensives. Cette position favorise l'exécution rapide d'une technique avec la jambe avant.

- Relativement à la longueur de la position, la distance est d'une largeur et demie d'épaule entre le tranchant du pied arrière et les orteils du pied avant;
- Les pieds sont en angle de 15° vers l'intérieur;
- L'alignement du gros orteil du pied avant est placé à 2.5 cm en rapport au talon du pied arrière;
- La jambe arrière doit être fléchie afin que la rotule forme une ligne verticale avec les orteils;
- L'intérieur de l'articulation du genou est aligné verticalement avec la hanche;
- La répartition du poids est de 70 % de la masse sur la jambe arrière et de 30 % sur la jambe avant;
- La jambe ayant la répartition du poids la plus élevée indique le côté de la position (c.-à-d. si la jambe droite porte 70 % de la masse, celle-ci indique donc une position en L du côté droit);
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Position en L,
blocage moyen de
l'avant-bras
intérieur
(Niunja So An
Palmok Kaunde
Makgi)



Le côté intérieur
de l'avant-bras.

Intercepter une frappe dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre ou le cœur.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entend au centre du corps et s'accroît vers la poitrine opposée au blocage;
- Les paumes de main font face au sol;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle du blocage et celui qui est en lien avec le côté effectuant le blocage est situé en dessous;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint à cible en ligne horizontale;
- À l'impact, l'arme corporelle est alignée avec le centre de l'épaule et le poing est à la hauteur de l'épaule;
- L'autre poing est amené à la hanche lors du blocage;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Description de la chorégraphie de la forme (tul)

Les déplacements relatifs à ce schéma indiquent que l'exécutant se tient sur la ligne AB et fait face à D.

1. Déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage bas avec l'avant-bras gauche (*Gunnun So Palmok Najunde Makgi*).
2. Déplacez le pied droit vers B, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
3. Déplacez le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre vers A, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage bas avec l'avant-bras droit (*Gunnun So Palmok Najunde Makgi*).
4. Déplacez le pied gauche vers A, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
5. Déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage bas avec l'avant-bras gauche (*Gunnun So Palmok Najunde Makgi*).
6. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
7. Déplacez le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage bas avec l'avant-bras droit (*Gunnun So Palmok Najunde Makgi*).

6

Projet de thèse en communication :

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

8. Déplacez le pied gauche vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
 9. Déplacez le pied gauche vers A, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage moyen de l'avant-bras intérieur gauche (*Niunja So An Palmok Kaude Makgi*).
 10. Déplacez le pied droit vers A, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
 11. Déplacez le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre vers B, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage moyen de l'avant-bras intérieur droit (*Niunja So An Palmok Kaude Makgi*).
 12. Déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
 13. Déplacez le pied gauche vers C, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage moyen de l'avant-bras intérieur gauche (*Niunja So An Palmok Kaude Makgi*).
 14. Déplacez le pied droit vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
 15. Déplacez le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre vers D, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage moyen de l'avant-bras intérieur droit (*Niunja So An Palmok Kaude Makgi*).
 16. Déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
 17. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
 18. Déplacez le pied droit vers C, tout en formant une position de marche vers D et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
 19. Déplacez le pied gauche vers C, tout en formant une position de marche vers D et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
- FIN : Ramenez le pied gauche de nouveau à la position d'attente initiale.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Nom de la forme (tu)	Nombre de mouvements	Position de départ	Schéma
DAN-GUN	21		

Interprétation de la forme (tu)**Interprétation officielle de l'encyclopédie :**

DAN-GUN est en lien avec le nom du fondateur mythique de la Corée vers 2333 avant Jésus-Christ.

Informations complémentaires :

Selon la légende, Hwanin, le dieu du ciel, envoya sur terre son fils Hwanung à la demande de ce dernier. Après avoir examiné attentivement trois grandes montagnes sur le territoire de la péninsule, Hwanin choisit le mont T'aebaek (aujourd'hui connu sous le nom de Paektu). Sous le consentement de Hwanin, Hwanung descendit du ciel en ce lieu et fit son apparition sous un arbre à santal avec trois mille loyaux sujets. Hwanung fit construire à cet endroit « la cité divine » (Sinsi). Il ordonna à ses ministres du vent, de la pluie et des nuages d'apprendre à son peuple plus de 360 choses utiles, en plus de l'agriculture et de la médecine.

Un tigre et un ours vinrent un jour lui demander conseil. Tous deux souhaitaient devenir humains. Hwanung leur distribua vingt gousses d'ail et un bouquet d'armoise. Il les invita à ne consommer que ces deux seuls aliments pendant cent jours, au fond d'une grotte, dans l'obscurité. Le tigre ne pouvant endurer ce régime s'enfuit de la grotte. L'ours qui suivit fidèlement les instructions de Hwanung se transforma en femme au bout de vingt et un jours seulement. Cette femme fut connue sous le nom de Ung-Yo qui signifie « la jeune fille incarnée d'un ours ».

L'ours devenu femme ne parvenait pas à trouver un mari en raison de ses origines. Elle se mit à prier sous un arbre à santal afin de trouver un mari et avoir un enfant. Hwanung entendit ses prières et l'épousa. Et peu de temps après, elle donna naissance à un fils qu'elle appela Dan-Gun Wanggom, le fondateur de la première dynastie du royaume de Ko-Choson.

Il est dit que Dan-Gun aurait conçu les rites liés au mariage, aux relations sujet-roi, aux cultes religieux. Il est également dit qu'il fit ériger le premier autel sur le sommet le plus élevé de l'île de Kang-Wha, en 2265 avant Jésus-Christ. Celui-ci est connu sous le nom de l'autel de Dan-Gun. Il apparaît que Dan-Gun, son épouse Pi So-Ap et son fils, aurait vécu dans une forteresse du nom de Sam-Nang sur l'île de Chung-Dung.

À travers les 5,000 ans d'histoire de la Corée – notamment durant les périodes d'occupation de la péninsule par des forces étrangères, le peuple coréen a pu resserrer leur sentiment d'identité à titre de race distincte grâce au mythe du fondateur légendaire Dan-Gun. Ce mythe aurait renforcé la notion de descendance à un ancêtre commun pour l'ensemble de cette nation.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Nom des techniques additionnelles	Arme(s) corporelle(s)	Utilité des techniques	Caractéristiques des techniques
		<p>Frappe pouvant être dirigée vers la base du nez, la pointe du menton, la mâchoire ou l'angle de la mandibule.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe; • Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées; • Le poing se forme en fléchissant les quatre doigts fermement dans la paume de la main, la troisième phalange du pouce est ensuite posée perpendiculairement en dessous des deuxième phalanges de l'index et du majeur; • Les premières phalanges des quatre doigts doivent former un angle droit avec le dos du poing; • Le dos du poing doit être aligné avec l'avant-bras; • À l'impact, le poing est à la hauteur des yeux et est aligné au centre du corps et l'autre poing est amené à la hanche; • Le corps est de face par rapport à l'opposant.
		<p>Intercepter une frappe dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre ou le cœur. La position de garde permet de protéger le tronc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lors de l'amorce, la main effectuant le blocage se situe près de l'épaule opposée et l'autre main est levée vers l'arrière à la hauteur des yeux; • Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées; • Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage; • La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint la cible en ligne horizontale; • À l'impact, la pointe des doigts de l'arme de blocage est à la hauteur de l'épaule; • La main qui est près du corps est située à 3 cm de la poitrine; • Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.
		<p>Peut être utilisé pour contrer deux attaques simultanées : l'une provenant de l'avant (dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre et le cœur; l'autre provenant du côté dirigée vers le crâne, l'arête nasale, la base du nez, les lèvres ou la pointe du menton).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le blocage prioritaire s'effectue à l'avant à une hauteur moyenne et le second blocage s'effectue de côté à la hauteur de la tête; • Lors de l'amorce, le bras qui effectue le blocage moyen se trouve à l'intérieur du bras qui effectue le blocage soulevé; • La superposition des avant-bras s'effectue au centre du corps et les paumes de main sont par rapport à la poitrine; • Lors de l'exécution du mouvement à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées; • Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage prioritaire; • À l'impact, le poing du blocage moyen termine à la hauteur de l'épaule; • Pour le blocage soulevé, la distance entre le radius et le front est d'environ 7 cm; • Le corps est demi-face par rapport à l'opposant situé à l'avant.

Projet de thèse en communication :

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

Guide de travail réflexif sur les formes (tul)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position de marche, blocage soulevé de l'avant-bras (Gunnun So Palmok Chukyo Makgi)



Le côté extérieur de l'avant-bras.

Intercepter une frappe dirigée vers le crâne, l'arête nasale, la base du nez, les lèvres ou la pointe du menton.

- Lors de l'amorce, les avant-bras se croisent au centre du corps à la hauteur des côtes flottantes;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle du blocage et celui qui est en lien avec le côté effectuant le blocage est situé au-dessus;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue dans un mouvement ascendant;
- À l'impact, l'arme corporelle est alignée avec le centre du corps;
- La distance entre le radius et le front est d'environ 7 cm;
- La hauteur du poing est plus élevée que le coude;
- Le bras est fléchi à 45°;
- L'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.



Position en L, coup du tranchant de la main moyen latéral (Niunja So Sonkal Kaunde Yop Taerigi)



Le tranchant de la main.

Frappe pouvant être dirigée vers la tempe, l'angle de la mandibule, la mâchoire l'artère du cou, l'arête nasale, la base du nez, ou la pomme d'Adam.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entend au centre du corps et s'accroît vers la poitrine opposée;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle de la frappe et celui qui est en lien avec le côté effectuant la frappe est situé au-dessus;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue la frappe;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint la cible en ligne horizontale;
- À l'impact, l'arme corporelle se situe à la hauteur de l'épaule et est alignée avec le centre de l'épaule;
- L'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Description de la chorégraphie de la forme (tul)

Les déplacements relatifs à ce schéma indiquent que l'exécutant se tient sur la ligne AB et fait face à D.

1. Déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (Niunja So Sonkal Daebi Makgi).
2. Déplacez le pied droit vers B, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing haut avec le poing droit (Gunnun So Nopunde Ap Jirugi).
3. Déplacez le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre vers A, tout en formant une position en L et exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (Niunja So Sonkal Daebi Makgi).
4. Déplacez le pied gauche vers A, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing haut avec le poing gauche (Gunnun So Nopunde Ap Jirugi).
5. Déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage bas avec l'avant-bras gauche (Gunnun So Palmok Najunde Makgi).
6. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing haut avec le poing droit (Gunnun So Nopunde Ap Jirugi).
7. Déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing haut avec le poing gauche (Gunnun So Nopunde Ap Jirugi).

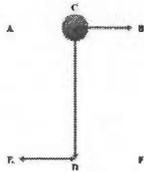
Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

8. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing haut avec le poing droit (*Gunnun Nopunde Ap Jirugi*).
 9. Déplacez le pied gauche vers E, à contre sens des aiguilles d'une montre, tout en formant une position en L et en exécutant un double blocage des avant-bras (*Niunja So Sang Palmok Makgi*).
 10. Déplacez le pied droit vers E, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing haut avec le poing droit (*Gunnun So Nopunde Ap Jirugi*).
 11. Déplacez le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre vers F tout en formant une position en L et en exécutant un double blocage des avant-bras (*Niunja So Sang Palmok Makgi*).
 12. Déplacez le pied gauche vers F, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing haut avec le poing gauche (*Gunnun Nopunde Ap Jirugi*).
 13. Déplacez le pied gauche vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage bas avec l'avant-bras gauche (*Gunnun So Palmok Najunde Makgi*).
 14. Exécutez un blocage soulevé avec l'avant-bras gauche, tout en maintenant la position de marche (*Gunnun So Palmok Chukyo Makgi*) vers C.
Exécutez 13 et 14 dans un mouvement continu.
 15. Déplacez le pied droit vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage soulevé avec l'avant-bras droit (*Gunnun So Palmok Chukyo Makgi*).
 16. Déplacez le pied gauche vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage soulevé avec l'avant-bras gauche (*Gunnun So Palmok Chukyo Makgi*).
 17. Déplacez le pied droit vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage soulevé avec l'avant-bras droit (*Gunnun So Palmok Chukyo Makgi*).
 18. Déplacez le pied gauche vers B, à contre sens des aiguilles d'une montre, tout en formant une position en L et en exécutant un coup du tranchant de la main moyen latéral avec la main gauche (*Niunja So Sonkal Kaunde Yap Taerigi*).
 19. Déplacez le pied droit vers B, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing haut avec le poing droit (*Gunnun So Nopunde Ap Jirugi*).
 20. Déplacez le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre vers A, tout en formant une position en L et en exécutant un coup du tranchant de la main moyen latéral avec la main droite (*Niunja So Sonkal Kaunde Yap Taerigi*).
 21. Déplacez le pied gauche vers A, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing haut avec le poing gauche (*Gunnun So Nopunde Ap Jirugi*).
- FIN : Ramenez le pied gauche de nouveau à la position d'attente initiale.

Guide de travail réflexif sur les formes (tui)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Nom de la forme (tui)	Nombre de mouvements	Position de départ	Schéma
DO-SAN	24		

Interprétation de la forme (tui)

Interprétation officielle de l'encyclopédie :

DO-SAN est le pseudonyme du patriote Ahn Chang-Ho (1878-1938). Les 24 mouvements représentent le dévouement de toute sa vie à la promotion de l'éducation et de l'indépendance de la Corée.

Informations complémentaires :

Ahn Chang-Ho fut un partisan indépendantiste luttant pour la libération de la Corée, durant les années où le peuple coréen était sous l'emprise politique japonaise. Il émigra en 1902 à San Francisco et fut parmi les premiers immigrants coréens aux États-Unis. Il était connu comme un chef de file dans la formation du *Kungminhoe* (Association nationale de la Corée). Ce mouvement politique inspira ses compatriotes aux États-Unis et donna un vent d'espoir au peuple coréen pour l'indépendance de leur pays.

Durant l'occupation japonaise, Ahn Chang-Ho voyait deux conditions préalables pour que la Corée retrouve son indépendance. La première était d'accroître le niveau d'éducation du peuple coréen et la seconde était d'atteindre une puissance économique par le développement industriel. De l'extérieur du pays, il consacra ses activités au développement d'un système éducatif et travailla simultanément sur les fondations d'un mouvement d'indépendance.

À son retour en Corée en 1907, Ahn Chang-Ho créa une organisation du nom de *Sinminhoe* (*New People's Association*). Ce groupe fut formé après avoir appris que les Japonais avaient obtenu un traité de protectorat. Celui-ci leur permettait d'occuper légalement le territoire de son pays. Le *Sinminhoe* était composé d'un noyau de chrétiens coréens qui perpétuait la tradition d'indépendance. Elle fut l'une des plus importantes organisations de lutte contre l'occupation japonaise. Cependant, plusieurs dirigeants du groupe *Sinminhoe* furent arrêtés et incarcérés. L'impact de ces arrestations fut d'une telle importance que le groupe fut dissout rapidement. Néanmoins, les idéaux ont survécu et se sont largement répandus au sein des activités de sensibilisation et d'éducation par l'entremise des anciens membres de ce groupe.

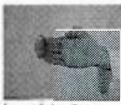
Après les événements entourant l'assassinat de Hiro-Bumi Ito (par Ahn Joong-Gun), les Japonais resserrèrent leur emprise sur les dirigeants coréens. Ahn Chang-Ho fut forcé de s'exiler en Mandchourie avant de retourner à nouveau aux États-Unis. En Amérique, il fut élu président de l'Association nationale du peuple coréen. Cette association fut responsable de négocier avec le gouvernement des États-Unis. Ahn Chang-Ho et d'autres organisations firent des pressions sur le président des États-Unis pour parler en leurs noms (à l'égard de l'autonomie de la Corée) à la conférence de paix à Paris, en 1918. Durant la période de son exil à Shanghai en 1919, Ahn fut un membre clé de la fondation du gouvernement provisoire de la République de Corée. Il y occupa le poste de ministre des Affaires internes. Lors de la marche du 1^{er} mars 1919, le gouvernement provisoire coréen déclara l'indépendance en appelant la population coréenne à une résistance massive. Devant la résistance japonaise après cette manifestation, Ahn Chang-Ho créa un village en Mandchourie pour les réfugiés coréens.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Outre son travail pour le mouvement d'Indépendance, la réforme de l'éducation et la modernisation des écoles ont été les deux développements principaux d'Ahn Chang-Ho. Il dirigea une commission d'historiens en 1922, afin de compiler tous les documents relatifs à la Corée. Il s'intéressait notamment à la documentation de l'occupation japonaise de l'époque.

Ahn Chang-Ho fut arrêté et mis en prison à plus d'une reprise pour son patriotisme et ses activités relatives à l'Indépendance. Sa dernière arrestation eut lieu en 1937. En raison d'une maladie grave, il fut libéré sous caution. Il fut transféré à l'hôpital Kyung Sung University où il mourut le 10 mars 1938.

Nom des techniques additionnelles	Arme(s) corporelle(s)	Utilité des techniques	Caractéristiques des techniques
 <p>Position de marche, blocage latéral haut de l'avant-bras externe (<i>Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi</i>)</p>	 <p>Le côté extérieur de l'avant-bras.</p>	<p>Intercepter une frappe dirigée vers le globe oculaire, le nez, la base du nez, les lèvres, la pointe du menton, la pomme d'Adam, la trachée, la tempe, l'angle de la mandibule, la mâchoire, le haut du cou ou l'artère du cou.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entreprenant au centre du corps et s'accroît vers la poitrine opposée au blocage; • Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle du blocage et celui qui est en lien avec le côté effectuant le blocage est situé au-dessus; • Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées; • Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage; • La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint la cible en ligne horizontale; • À l'impact, l'arme corporelle se situe au centre de l'épaule et le poing est à la hauteur des yeux; • L'autre poing est amené à la hanche; • Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.
 <p>Position de marche, pique directe du bout des doigts (<i>Gunnun So Sun Sonkut Tulgi</i>)</p>	 <p>La pointe des doigts (l'index, le majeur et l'annulaire).</p>	<p>Frappe pouvant être dirigée vers le plexus solaire ou l'abdomen. L'autre main sert de blocage contre un coup de poing.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lors de l'amorce, les paumes de main font face vers l'intérieur; • Durant la trajectoire, la pique directe est dirigée vers l'avant, tandis que l'autre main se dirige vers le bas pour bloquer avec la paume; • Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées; • À l'impact, la pointe des trois doigts est alignée au centre du corps, tandis que le bout des doigts de l'autre main est en dessous du coude; • Le corps est de face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Coup de pied avant fouetté moyen (Kaude Apcha Busigi)



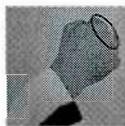
Le plante du pied.

Frappe pouvant être dirigée vers l'épigastre, le plexus solaire, l'abdomen ou les côtes flottantes.

- Lors de l'amorce, le genou doit être amené vers la poitrine, la cheville et les orteils sont fléchis légèrement afin de bien diriger la plante du pied vers l'adversaire;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, la jambe est décontractée et la frappe doit être fluide et rapide;
- L'arme corporelle doit atteindre la cible en ligne droite;
- La frappe s'effectue à la hauteur du plexus solaire;
- Les orteils du pied stationnaire pointent vers l'avant et le pied ne doit jamais pivoter;
- À l'impact, la jambe stationnaire doit être décontractée;
- La frappe s'effectue dans un mouvement fouetté;
- Le pied doit immédiatement revenir après l'impact et avant d'être déposé au sol;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.



Position de marche, coup du revers du poing latéral haut (Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop)



Le dos des jointures de l'index et du majeur.

Frappe dirigée vers la tempe.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entreprind au centre du corps et s'accentue vers la poitrine opposée à la frappe;
- Les paumes de main font face vers le sol;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle de la frappe et celui qui est en lien avec le côté effectuant la frappe est situé en dessous;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue la frappe;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint la cible en ligne horizontale;
- À l'impact, l'arme corporelle est alignée avec la ligne de l'épaule et est à la hauteur des yeux;
- Le bras est légèrement fléchi;
- L'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Position de marche, blocage d'arrêt haut des avant-bras externes (Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi)



Le côté extérieur de l'avant-bras.

Intercepter un double coup de poing vertical ou un double coup du tranchant des mains vers l'intérieur. Éviter d'être agrippé à la tête, au cou ou au collet.

- À l'amorce lors de la superposition des bras, les paumes des mains font face à la poitrine;
- Le bras qui est situé à l'intérieur est celui qui est en lien avec la jambe qui se déplacera vers l'avant;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Lors de l'exécution du blocage, la trajectoire des bras s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur;
- À l'impact, la distance entre les armes corporelles est d'une largeur d'épaules;
- Les coudes sont inclinés d'environ 35° vers l'extérieur;
- Les poings terminent à la hauteur des yeux;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tui)

Richard Lajeunesse, Docteurant



Position assise
(Annun So Sogi)



Position très stable pour les déplacements latéraux. Elle permet le transfert en position de marche. Combinée au coup de poing, elle est utilisée pour le développement musculaire des jambes.

- Relativement à la position, la distance entre les deux gros orteils est d'une largeur et demie d'épaule;
- Les orteils pointent vers l'avant et la masse est distribuée également sur les deux jambes;
- Pousser les genoux vers l'extérieur pour que la rotule se situe par-dessus les pieds;
- Contracter les muscles de la cuisse intérieure et forcer les pieds vers l'intérieur;
- Positionner la poitrine de façon à garder le corps à la verticale, tout en poussant la hanche vers l'arrière pour contracter les muscles de l'abdomen;
- Cette position est de face ou de côté par rapport à l'opposant.



Position assise,
tranchant de la
main latéral
(Annun So Sankal
Yop Taerigi)



Le tranchant de la
main.

Frappe pouvant être dirigée vers la tempe, l'angle de la mandibule, la mâchoire l'artère du cou, l'arête nasale, La base du nez, ou la pomme d'Adam.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entreprenant au centre du corps et s'accroît vers la poitrine opposée;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin d'effectuer une rotation de l'arme corporelle de la frappe et celui qui est en lien avec la frappe est situé au-dessus;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue la frappe;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint à cible en ligne horizontale;
- À l'impact, l'arme corporelle se situe à la hauteur de l'épaule et est alignée avec le centre de l'épaule;
- L'autre poing est amené à la hanche lors de la frappe;
- Le corps est de côté par rapport à l'opposant.

Description de la chorégraphie de la forme (tui)

Les déplacements relatifs à ce schéma indiquent que l'exécutant se tient sur la ligne AB et fait face à D.

1. Déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage latéral haut avec l'avant-bras externe gauche (*Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi*).
2. Exécutez un coup de poing avant moyen avec le poing droit vers B, tout en maintenant une position de marche du côté gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
3. Déplacez le pied gauche sur la ligne AB puis déplacez le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre vers A, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage latéral haut avec l'avant-bras externe droit (*Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi*).
4. Exécutez coup de poing avant moyen avec le poing gauche vers A, tout en maintenant une position de marche du côté droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
5. Déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage moyen en garde avec tranchant de la main (*Nlunja So Sankal Daebi Makgi*).
6. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un pique direct du bout des doigts avec la main droite (*Gunnun Sa Sun Sonkut Tulgi*).
7. Avec un mouvement du tronc en torsion, poussez le pique direct du bout des doigts de telle sorte que la paume de la main regarde vers le sol. Consécutivement, déplacez le pied gauche vers D, à contresens des aiguilles d'une montre, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup du revers du poing latéral haut avec le poing gauche (*Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi*).

Projet de thèse en communication :

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

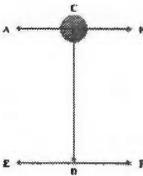
Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

8. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup du revers du poing latéral haut avec le poing droit (*Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi*).
 9. Déplacez le pied gauche vers E, à contre sens des aiguilles d'une montre, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage latéral haut avec l'avant-bras externe gauche (*Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi*).
 10. Exécutez un coup de poing avant moyen avec le poing droit vers E, tout en maintenant une position de marche du côté gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
 11. Déplacez le pied gauche sur la ligne EF puis déplacez le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre vers F, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage latéral haut avec l'avant-bras externe droit (*Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi*).
 12. Exécutez un coup de poing avant moyen avec le poing gauche vers F, tout en maintenant une position de marche du côté droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
 13. Déplacez le pied gauche vers l'angle CE, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage d'arrêt haut avec les avant-bras externes (*Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi*).
 14. Exécutez un coup de pied avant fouetté moyen avec le pied droit (*Kaude Apcha Busigi*) vers l'angle CE, tout en gardant la position des mains comme dans le mouvement précédent.
 15. Abaissez le pied droit vers l'angle CE, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
 16. Exécutez un coup de poing avant moyen avec le poing gauche vers l'angle CE, tout en maintenant une position de marche du côté droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
Exécutez 15 et 16 dans un mouvement rapide.
 17. Déplacez le pied droit vers l'angle CF, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage d'arrêt haut avec les avant-bras externes (*Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi*).
 18. Exécutez un coup de pied avant fouetté moyen avec le pied gauche (*Kaude Apcha Busigi*) vers l'angle CF, tout en gardant la position des mains comme dans le mouvement précédent.
 19. Abaissez le pied gauche vers l'angle CF, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
 20. Exécutez un coup de poing avant moyen avec le poing droit vers l'angle CF, tout en maintenant une position de marche du côté gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
Exécutez 19 et 20 dans un mouvement rapide.
 21. Déplacez le pied gauche vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage soulevé avec l'avant-bras gauche (*Gunnun So Palmok Chukyo Makgi*).
 22. Déplacez le pied droit vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage soulevé avec l'avant-bras droit (*Gunnun So Palmok Chukyo Makgi*).
 23. Déplacez le pied gauche vers B, à contre sens des aiguilles d'une montre, tout en formant une position assise et en exécutant un coup du tranchant de la main latéral avec la main gauche (*Annun So Sonkal Yop Taerigi*).
 24. Amenez le pied gauche près du pied droit puis déplacez le pied droit vers A, tout en formant une position assise et en exécutant un coup du tranchant de la main latéral avec la main droite (*Annun So Sonkal Yop Taerigi*).
- FIN : Ramenez le pied droit de nouveau à la position d'attente initiale.

Guide de travail réflexif sur les formes (tul)

Richard Lajeunesse, Docteurant

Nom de la forme (tul)	Nombre de mouvements	Position de départ	Schéma
WON-HYO	28		

Interprétation de la forme (tul)
Interprétation officielle de l'encyclopédie :

WON-HYO fut le moine notable qui introduisit le bouddhisme en Corée sous le règne de la dynastie de Silla en 686 de notre ère.

Informations complémentaires :

Won-Hyo est né dans la province du Gyeongsang en 617 de notre ère. Il est né sous le nom de Sol Sedang. Won-Hyo est le nom de plume provenant de son surnom « Sedak » qui signifie « l'aube ». Won-Hyo décida d'entrer dans le sacerdoce bouddhique à l'âge de 20 ans. Contrairement aux moines les plus éminents de son époque, Won-Hyo ne fit pas de voyage en Chine pour parfaire ses connaissances sur le Bouddhisme. Pourtant la profondeur de son apprentissage bouddhique a gagné le respect des autorités en la matière, même sur la terre originelle du Bouddhisme Chan.

Won-Hyo désapprouvait le sens de l'affrontement qui caractérisait l'attitude divergente des sectes bouddhistes de son époque. Son but étant de parvenir à une intégration harmonieuse des différents points de vue, il fit valoir auprès des différentes sectes la nécessité de regarder les doctrines bouddhistes à partir d'un niveau d'abstraction supérieur. Son ouvrage intitulé « Traité sur l'harmonisation des différences entre les dix écoles » (*Simmun hwajaeng non*) expose cette notion. La pensée de Won-Hyo peut donc être considérée comme un effort de réconcilier les positions divergentes dans le domaine religieux, parallèlement à celles inhérentes à la structure autoritaire de la société de Silla.

Estimé pour son érudition, Won-Hyo fut responsable de la propagation généralisée du Bouddhisme en sol coréen. En 660, le roi Muyo devint intéressé par Won-Hyo. Il lui demanda de venir vivre dans son palais royal de Yosok où il développa une relation avec la princesse royale Kwa. Leur relation fut bientôt suivie de leur mariage. Et de leur union naquit leur fils Sol-Chong. En plus de devenir une notoriété du confucianisme dans l'ère de Silla, il fut plus tard l'inventeur du système d'écriture destiné à noter la langue coréenne au moyen de caractères chinois, le *idu*.

Peu de temps après la naissance de leur fils, Won-Hyo quitta le palais et se mit à parcourir le pays. En 661, il eut une révélation dans sa philosophie bouddhiste et il fonda une secte du nom de « Terre pure » (*Chongto-Gyo*). Cette secte, selon sa pensée, n'avait pas besoin d'étude approfondie de la littérature bouddhique chinoise pour atteindre le salut. Sa conviction était que l'on pouvait y accéder par l'entremise de simples prières. Ce changement fondamental dans la philosophie bouddhiste rendait l'approche religieuse accessible à la classe populaire.

En 662, Won-Hyo quitta le sacerdoce pour consacrer le reste de sa vie à voyager à travers le pays et diffuser son enseignement au peuple coréen. Ses réalisations les plus notables furent en lien avec ses efforts pour soulager la pauvreté et la souffrance des gens ordinaires. Durant son pèlerinage, il est dit que 80 % de la population de Silla embrassa le bouddhisme. Ce qui fit de Won-Hyo le grand évangéliste du bouddhisme populaire. Dans l'histoire de la Corée, son rôle aurait semble-t-il contribué à l'unification des royaumes de Silla, Koguryo et Baek Je.

Projet de thèse en communication :

Culture mortale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

17

Guide de travail réflexif sur les formes (tui)

Richard Lajeunesse, Doctorant

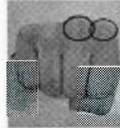
Nom des techniques additionnelles	Arme(s) corporelle(s)	Utilité des techniques	Caractéristiques des techniques
		<p>Cette position est utilisée pour des techniques d'attaque et de protection.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les pieds sont joints; • La position peut être prise de face ou de côté par rapport à l'opposant.
		<p>Position de préparation pour une technique défensive ou offensive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La main gauche enveloppe le poing droit; • Les bouts de doigt de la main droite sont situés sur les jointures du poing gauche; • La position des mains est située à 30 cm de la lèvre supérieure; • Les pieds sont joints; • La position peut être prise de face ou de côté, par rapport à l'opposant.
		<p>Cette position est utilisée pour des techniques d'attaque et de protection.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relativement à la longueur de la position, la distance est d'une largeur et demie d'épau entre les gros orteils du pied avant et du pied arrière; • Les pieds sont en angle à 15° vers l'intérieur; • La masse est répartie également sur les deux jambes; • La jambe avant détermine le côté de la position fixe (c.-à-d. si la jambe droite est à l'avant, celle-ci indique donc une position fixe du côté droit); • Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (taï)

Richard Lajeunesse, Doctorant



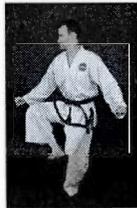
Position fixe, coup de poing moyen (Gojung So Kaunde Jirugi)



Les jointures de l'index et du majeur.

Frappe pouvant être dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre, la rate, le foie ou le cœur.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Le poing se forme en fléchissant les quatre doigts fermement dans la paume de la main, la troisième phalange du pouce est ensuite posée perpendiculairement en dessous des deuxième phalanges de l'index et du majeur;
- Les premières phalanges des quatre doigts doivent former un angle droit avec le dos du poing;
- Le dos du poing doit être aligné avec l'avant-bras;
- À l'impact, l'arme corporelle se situe à la hauteur de l'épaule et est alignée avec le centre de l'épaule;
- L'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Position fléchie (Guburyo Sogi)

Position préparatoire pour le coup de pied de côté.

Cette position est également utilisée des techniques d'attaque et de protection.

- Le talon du pied qui est soulevé est à la hauteur et en ligne avec le genou de la jambe sur laquelle repose la masse corporelle;
- La jambe sur laquelle repose la masse corporelle détermine le côté de la position fléchie (c.-à-d. si la masse repose sur la jambe gauche, celle-ci indique donc une position fléchie du côté gauche);
- Cette position est demi-face par rapport à l'opposant.



Position d'atterrissage fléchie A (Guburyo Junbi Sogi A)

Position de préparation pour un coup de pied côté.

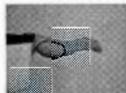
- Lors de l'amorce, le bras effectuant le blocage se situe près de l'épaule opposée et le poing relatif à l'autre bras est levé vers l'arrière à la hauteur des yeux;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, le mouvement de blocage et de la montée du pied doit s'effectuer au même moment;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint à cible en ligne horizontale;
- À l'impact, les jointures du poing en lien avec le bras effectuant le blocage sont à la hauteur de l'épaule;
- L'autre poing qui est près du corps est situé à 3 cm de la poitrine;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position en L, Coup du tranchant de la main haut intérieur (Niunja So Sonkal-Nopunde Anuro Taerigi)



Le tranchant de la main.

Frappe pouvant être dirigée vers l'artère du cou, l'angle de la mandibule ou la tempe.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Les bras sont ouverts de chaque côté du corps;
- Les mains sont à la hauteur des yeux et les paumes font face vers l'extérieur;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la frappe est dirigée vers l'intérieur;
- À l'impact, l'arme corporelle termine sa trajectoire à la ligne de la poitrine et à la hauteur du cou (l'artère);
- L'autre poing est amené à la poitrine devant l'épaule opposée;
- Le corps est demi-face tandis que l'opposant se situe en angle par rapport à la frappe de l'exécutant.



Position de marche, Coup de poing inverse (Gunnun So Banae Jirugi)



Les premières jointures de l'index et du majeur.

Frappe pouvant être dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre, la rate, le foie, le cœur ou les côtes flottantes.

- La frappe s'effectue avec le poing opposé à la jambe qui se situe à l'avant;
- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Le poing se forme en fléchissant les quatre doigts fermement dans la paume de la main, la troisième phalange du pouce est ensuite posée perpendiculairement en dessous des deuxième phalanges de l'index et du majeur;
- Les premières phalanges des quatre doigts doivent former un angle droit avec le dos du poing;
- Le dos du poing doit être aligné avec l'avant-bras;
- À l'impact, l'arme corporelle se situe à la hauteur de l'épaule et est alignée avec le centre du corps;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.



Position en L, en garde moyenne avec avant-bras (Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi)



Le côté extérieur de l'avant-bras.

Intercepter une frappe dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre ou le cœur. La position de garde permet de protéger le tronc.

- Lors de l'amorce, le bras effectuant le blocage se situe près de l'épaule opposée et le poing relatif à l'autre bras est levé vers l'arrière à la hauteur des yeux;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint à cible en ligne horizontale;
- À l'impact, les jointures du poing en lien avec le bras effectuant le blocage sont à la hauteur de l'épaule;
- L'autre poing qui est près du corps est situé à 3 cm de la poitrine;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position de marche, blocage circulaire de l'avant-bras
(Gunnun So Palmok
Dollimyo Makgi)



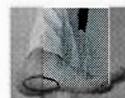
Le côté intérieur de l'avant-bras.

Contre une combinaison d'une attaque de jambe dirigée vers la région abdominale inférieure et (s'il y a deux opposants) d'une attaque de bras pouvant être dirigée vers le plexus solaire, le sternum ou l'épigastre.

- Lors de l'amorce, les bras sont ouverts de chaque côté du corps;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, l'arme corporelle doit effectuer un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur;
- L'arme corporelle passe par le centre du corps à la hauteur de la région abdominale inférieure et poursuit sa trajectoire jusqu'à l'extérieur de la ligne de l'épaule opposée, pour épouser le même angle que le pied arrière (angle de 25°);
- Les paumes de main font face au sol et les avant-bras sont juxtaposés afin d'effectuer une rotation de l'arme corporelle du blocage;
- L'avant-bras qui effectue le blocage est celui qui est situé en dessous de l'autre;
- Soulever légèrement le talon durant l'exécution de la technique et le déposer à l'impact;
- À l'impact, le poing du bras qui effectue le blocage termine à la hauteur de l'épaule et celle-ci est légèrement inclinée vers l'avant;
- L'autre poing est amené à la hanche lors du blocage;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Coup de pied de côté moyen
(Kaunde Yopcha
Jirugi)



Le tranchant du pied.

Frappe pouvant être dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre, la rate, le foie, le cœur ou les côtes flottantes.

Le coup de poing est effectué en mesure préventive, dans l'hypothèse que l'opposant se trouve trop près pour effectuer le coup de pied.

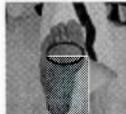
- Lors de l'amorce, l'arme corporelle doit être amenée près de l'intérieur du genou de la jambe stationnaire;
- Durant la trajectoire, l'arme corporelle se dirige en ligne droite vers la cible tout en effectuant une rotation;
- Ne pas frapper en angle, afin d'éviter une perte de puissance;
- Le pied stationnaire pivote de 75° afin d'aider à la rotation de la hanche lors de l'exécution du coup de pied;
- Incliner le tronc pour atteindre une hauteur maximale;
- Un coup de poing haut est exécuté au même moment que le coup de pied;
- À l'impact, l'arme corporelle termine sa trajectoire à la hauteur de l'épaule;
- Le pied qui effectue la frappe doit être légèrement tourné vers le bas;
- Rapprocher devant soi le genou de la jambe qui a effectué le coup de pied avant de déposer le pied au sol;
- Le corps est de côté par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tul)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Coup de pied avant
fouetté bas
(Najunde Apcha
Busigi)



La plante du pied.

Frappe pouvant être dirigée vers les abdominaux inférieurs, l'aîne, la région pubienne ou le coccyx.

- Lors de l'amorce, le genou doit être amené vers la poitrine, la cheville et les orteils sont fléchis légèrement afin de bien diriger la plante du pied vers l'adversaire;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, la jambe est décontractée et la frappe doit être fluide et rapide;
- L'arme corporelle doit atteindre la cible en ligne droite;
- Les orteils du pied stationnaire pointent vers l'avant et le pied ne doit jamais pivoter;
- À l'impact, la jambe stationnaire doit être décontractée;
- La frappe s'effectue dans un mouvement fouetté;
- Le pied doit immédiatement revenir après l'impact et avant d'être déposé au sol;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.

Description de la chorégraphie de la forme (tul)

Les déplacements relatifs à ce schéma indiquent que l'exécutant se tient sur la ligne AB et fait face à D.

1. Déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position en L et en exécutant un double blocage des avant-bras (Niunja So Sang Palmok Makgi).
2. Exécutez un coup du tranchant de la main haut intérieur avec la main droite et apportez le côté du poing gauche devant l'épaule droite, tout en maintenant la position en L vers B (Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi).
3. Glissez le pied gauche vers B, tout en transférant en position fixe et en exécutant un coup de poing moyen avec le poing gauche (Gojung So Kaunde Jirugi).
4. Amenez le pied gauche près du pied droit puis déplacez le pied droit vers A, tout en formant une position en L et en exécutant un double blocage des avant-bras (Niunja So Sang Palmok Makgi).
5. Exécutez un coup du tranchant de la main haut intérieur avec la main gauche et apportez le côté du poing droit devant l'épaule gauche, tout en maintenant la position en L vers A (Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi).
6. Glissez le pied droit vers A, tout en transférant en position fixe et en exécutant un coup de poing moyen avec le poing droit (Gojung So Kaunde Jirugi).
7. Amenez le pied droit près du pied gauche puis levez le pied gauche en effectuant une position d'attente fléchi A (Guburyo Junbi Sogi A) vers D.
8. Exécutez un coup de pied de côté moyen avec le pied gauche (Kaunde Yapcha Jirugi) vers D.
9. Abaissez le pied gauche vers D, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (Niunja So Sonkal Daebi Makgi).
10. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (Niunja So Sonkal Daebi Makgi).
11. Déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (Niunja So Sonkal Daebi Makgi).
12. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un pique direct du bout des doigts avec la main droite (Gunnun So Sun Sonkut Tulgi).
13. Déplacez le pied gauche à contre sens des aiguilles d'une montre vers E, tout en formant une position en L et en exécutant un double blocage des avant-bras (Niunja So Sang Palmok Makgi).
14. Exécutez un coup du tranchant de la main haut intérieur avec la main droite et apportez le côté du poing gauche devant l'épaule droite, tout en maintenant la position en L vers E (Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi).
15. Glissez le pied gauche vers E, tout en transférant en position fixe et en exécutant un coup de poing moyen avec le poing gauche (Gojung So Kaunde Jirugi).
16. Apportez le pied gauche près du pied droit puis déplacez le pied droit vers F, tout en formant une position en L et en exécutant un double blocage des avant-bras (Niunja So Sang Palmok Makgi).

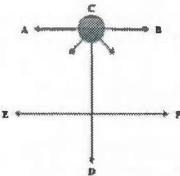
Guide de travail réflexif sur les formes (suite)

Richard Lajeunesse, Docteurant

17. Exécutez un coup du tranchant de la main haut intérieur avec la main gauche et apportez le côté du poing droit devant l'épaule gauche, tout en maintenant la position en L vers F (*Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi*).
 18. Glissez le pied droit vers F, tout en transférant en position fixe et en exécutant un coup de poing moyen avec le poing droit (*Gojung So Kaunde Jirugi*).
 19. Apportez le pied droit près du pied gauche puis déplacez le pied gauche vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant blocage circulaire avec l'avant-bras intérieur droit (*Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi*) vers l'angle CF.
 20. Exécutez un coup de pied avant fouetté bas avec le pied droit (*Najunde Apcha Busigi*) vers C, tout en gardant la position des mains comme dans le mouvement précédent.
 21. Abaissez le pied droit vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing inverse avec le poing gauche (*Gunnun So Badae Jirugi*).
 22. Exécutez un blocage circulaire avec l'avant-bras intérieur gauche (*Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi*) vers l'angle CE, tout en maintenant la position de marche vers C.
 23. Exécutez un coup de pied avant fouetté bas avec le pied gauche (*Najunde Apcha Busigi*) vers C, tout en gardant la position des mains comme dans le mouvement précédent.
 24. Abaissez le pied gauche vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing inverse avec le poing droit (*Gunnun So Badae Jirugi*).
 25. Levez le pied droit en effectuant une position d'attente fléchie A (*Guburyo Junbi Sagi A*) vers C.
 26. Exécutez un coup de pied de côté moyen avec le pied droit (*Kaunde Yopcha Jirugi*) vers C.
 27. Abaissez le pied droit sur la ligne CD puis déplacez le pied gauche à contresens des aiguilles d'une montre vers B, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne des avant-bras (*Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi*).
 28. Apportez le pied gauche près du pied droit puis déplacez le pied droit vers A, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne des avant-bras (*Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi*).
- FIN : Ramenez le pied droit de nouveau à la position d'attente initiale.

Guide de travail réflexif sur les formes (tui)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Nom de la forme (tui)	Nombre de mouvements	Position de départ	Schéma
YUL-GOK	38		

Interprétation de la forme (tui)

Interprétation officielle de l'encyclopédie :

YUL-GOK est le pseudonyme d'un grand philosophe et érudit Yi I (1536-1584), surnommé le « Confucius de Corée ». Les 38 mouvements de cette forme font référence à son lieu de naissance au 38^e de latitude et le schéma représente « l'érudit ».

Informations complémentaires :

Yi I est né le 26 décembre 1536 dans la province Kwangwon-Do près de la ville de Kang-Nung, à Ojuk-Hon. Il faisait partie d'un groupe restreint de néo-confucianistes devenu puissant au cours du 16^e siècle. Non seulement il était connu à titre de philosophe, mais également comme un réformateur social. De la nomination royale, il occupa notamment le poste de ministre du Personnel et de la Guerre et celui de recteur de l'académie nationale.

Yi I était un enfant prodige. Il connaissait l'écriture chinoise déjà à l'âge de 3 ans et il composait des poèmes en chinois même avant l'âge de 7 ans. Par ailleurs, l'enfant prodige termina l'étude des classiques confucéens à l'âge de 7 ans et il réussit l'examen de la fonction publique dans le département littéraire à l'âge de 13 ans.

À l'âge de 36 ans, Yi I fut affecté profondément par la mort de sa mère. À la suite de cet événement, il se serait réfugié dans un monastère bouddhiste dans les monts Kungang (montagnes de diamants), situés au nord de la chaîne des monts T'aebaek. Au cours de sa retraite, il médita et réfléchit sur la philosophie bouddhiste. Ces études sur le bouddhisme lui permirent de comprendre plus profondément l'enseignement de Confucius. Après 3 ans de retraite, Yi I quitta le monastère et retourna à la société et consacra sa vie à l'étude du confucianisme. À son retour, il publia « L'essentiel du confucianisme ». Ce livre est considéré comme l'œuvre la plus précieuse qui ait été écrite sur la vie de Confucius. Son cheminement l'amena à devenir un philosophe de renom où il acquit le pseudonyme Yul-Gok, « Vallée des Châtaignes ».

Yul-Gok fut reconnu pour les subtilités de son école de pensée relative à la philosophie confucianiste du 12^e siècle, celle de Chu-Hsi. Sa pensée repose sur le concept de la raison (*li*) et celui de la force vitale (*chi*). Selon cette doctrine, ces deux concepts sont responsables de toutes les caractéristiques de l'homme et du fonctionnement de l'univers. Quoique le *li* n'aborde pas la notion de raison de la même façon que dans notre culture, les concepts du *li* et du *chi* sont très semblables à ceux du corps et de l'âme trouvés dans la philosophie occidentale et dans le domaine théologique. L'école de pensée de Yul-Gok favorise la prédominance du *chi* à titre d'agent de contrôle dans l'univers. Tandis que le *li* est un élément de soutien. Autrement dit, plutôt que d'insister sur la primauté de la raison, Yi I soulignait l'interdépendance entre les fondements de la raison (*li*) tout en insistant sur la primauté de la force vitale (*chi*), c'est-à-dire l'énergie humaine qui découle de sept sentiments : la joie, la colère, la douleur, la peur, l'amour, la haine et le désir. Son approche était donc plus pragmatique et reposait sur l'apprentissage à partir d'expériences concrètes.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Yi l'était également un fonctionnaire du gouvernement. Il trouvait important de mettre en œuvre les valeurs et les principes confucéens dans l'administration gouvernementale. Il soulignait que les bases d'une bonne administration reposaient sur la sagesse des apprentissages et sur le désir que les individus ont de se cultiver : « Grâce à la sincérité de la pensée et la rectification de l'esprit, l'étude de la Voie est de rendre la bonté limpide par l'enquête des choses et par l'extension des connaissances en se cultivant. Lorsque cette attitude fait partie de la personne, elle devient la vertu du ciel. Et quand elle est effectuée au sein du gouvernement, elle devient la Voie royale. » Voyant l'impopularité de l'administration s'accroître en raison de la corruption qui régnait au sein du gouvernement, Yul-Gok chercha à établir au cours de sa carrière politique des structures gouvernementales fondées sur une l'éducation selon la philosophie de Chu-Hsi. Cependant, ses efforts furent vains. Il fut pris dans un démése philosophico-politique entre deux partis gouvernementaux qui opposèrent sa pensée à celle de l'école de Yi-Hwang (Toi-Gye, 1501-1570). Ce conflit rendit le fonctionnement du gouvernement pratiquement impossible. Un an avant sa mort, Yul-Gok proposa la formation de 100,000 hommes supplémentaires dans la réserve militaire, afin de protéger le pays en cas d'attaque étrangère. La prise de position gouvernementale avantagea l'école de pensée opposée et n'acquiesça jamais à la demande de Yul-Gok. Ce qui fut fort regrettable. Neuf ans plus tard, en dépit de la volonté du gouvernement et des forces militaires en place, la Corée céda contre l'invasion de l'armée japonaise sous la direction de Hideyoshi.

Bien que le régime gouvernemental de son époque n'eut jamais permis de voir les théories de ses systèmes appliqués, Yul-Gok fut néanmoins un philosophe extraordinaire. Longtemps après sa mort Yul-Gok continua d'avoir un effet profond sur la Corée en raison de son dévouement au confucianisme et ses théories relatives aux approches gouvernementales.

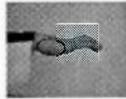
Nom des techniques additionnelles	Arme(s) corporelle(s)	Utilité des techniques	Caractéristiques des techniques
 Position assise, coup de poing moyen (Annun So Kaunde Jirugi)	 Les jointures de l'index et du majeur.	Frappe pouvant être dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre, la rate, le foie ou le cœur.	<ul style="list-style-type: none"> • Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe; • Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées; • Le poing se forme en fléchissant les quatre doigts fermement dans la paume de la main, la troisième phalange du pouce est ensuite posée perpendiculairement en dessous des deuxième phalanges de l'index et du majeur; • Les premières phalanges des quatre doigts doivent former un angle droit avec le dos du poing; • Le dos du poing doit être aligné avec l'avant-bras; • À l'impact, le poing est à la hauteur de l'épaule et est aligné au centre du corps et l'autre poing est amené à la hanche; • Le corps est de face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position en L, double blocage des tranchants de la main (*Niunja So Sang Sonkal Makgi*)



Le tranchant de la main.

Peut être utilisé pour intercepter deux attaques simultanées : l'une provenant de l'avant (dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre et le cœur; l'autre provenant du côté dirigée vers le crâne, l'arête nasale, la base du nez, les lèvres ou la pointe du menton).

- Le blocage prioritaire s'effectue à l'avant à la hauteur moyenne et le second blocage s'effectue de côté à la hauteur de la tête;
- Lors de l'amorce, le bras qui effectue le blocage moyen se trouve à l'intérieur du bras qui effectue le blocage soulevé;
- La superposition des avant-bras s'effectue au centre du corps et les paumes de main sont situées en face de la poitrine;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage prioritaire;
- Lors de l'impact, le bout des doigts du blocage primaire termine à la hauteur de l'épaule;
- La distance entre la main du blocage secondaire et le front est d'environ 7 cm;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Position de marche, blocage crocheté de la paume (*Gunnun So Baro Golcho Makgi*)



La paume de la main.

L'utilisation de la paume permet d'agripper le bras d'un opposant.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entend au centre du corps et s'accentue vers la poitrine opposée au blocage;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle du blocage et celui qui est en lien avec le côté effectuant le blocage est situé au-dessus;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint la cible avec un mouvement en arc de cercle;
- À l'impact, l'arme corporelle doit s'apposer sur le dos de l'avant-bras ou du tibia de l'opposant;
- Le coude est incliné à 25° vers l'extérieur;
- Le poignet doit être positionné de telle sorte à présenter arc de la main vers l'avant et les doigts doivent être légèrement fléchis;
- Le blocage est à la hauteur de l'épaule et l'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position de marche, blocage crocheté de la paume inverse (Gunnun So Banbae Golcho Makgi)



La paume de la main.

L'utilisation de la paume permet d'agripper le bras d'un opposant. Cette technique permet également d'effectuer immédiatement une contre-attaque.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entend au centre du corps et s'accroche vers la poitrine opposée au blocage;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle du blocage et celui qui est en lien avec le côté effectuant le blocage est situé au-dessus;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint la cible avec un mouvement en arc de cercle;
- À l'impact, l'arme corporelle doit s'apposer sur le dos de l'avant-bras ou du tibia de l'opposant;
- Le coude est incliné à 25° vers l'extérieur;
- Le poignet doit être positionné de telle sorte à présenter arc de la main vers l'avant et les doigts doivent être légèrement fléchis;
- Le blocage est à la hauteur de l'épaule et l'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Position de marche, coup de coude avant (Gunnun So Paikup Taerigi)



La pointe du coude.

Frappe pouvant être dirigée vers le nez, la pointe du menton, le plexus solaire, le sternum, l'épigastre, la rate, le foie ou le cœur.

- La frappe s'effectue avec le coude du côté opposé de la jambe qui se situe à l'avant;
- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Les côtés de poing font face vers le bas.
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la paume de la main opposée est amenée en direction du coude effectuant la frappe;
- À l'impact, le coude est à la hauteur de l'épaule et est aligné avec l'épaule;
- Le dos du bras effectuant la frappe fait face vers le haut;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.



Position en X (Kyocha Sogi)



Cette position utilisée dans un saut pour des techniques d'attaque et de protection. Elle est également utilisée à titre de position de transition vers d'autres techniques.

- Croiser les jambes en faisant toucher la balle du pied arrière au sol, lorsque la position s'effectue à partir d'un saut;
- La masse corporelle repose sur la jambe stationnaire;
- La jambe ayant la masse corporelle détermine le côté de la position (c.-à-d. si la masse repose sur le pied droit, celle-ci indique donc une position en X du côté droit);
- Dans ce cas-ci, cette position peut être effectuée, demie face ou de côté par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tul)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position en X, coup du revers du poing latéral haut (*Kyocho So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi*)



Le dos des jointures de l'index et du majeur.

Frappe dirigée à la tempe.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entend au centre du corps et s'accroît vers la poitrine opposée à la frappe;
- Les paumes de main font face vers le sol;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle de la frappe et celui qui est en lien avec le côté effectuant la frappe est situé en dessous;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue la frappe;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint la cible en ligne horizontale;
- À l'impact, l'arme corporelle est alignée avec le centre de l'épaule et à la hauteur des yeux;
- Le bras est légèrement fléchi;
- L'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Position de marche, blocage haut des avant-bras (*Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi*)



Le côté intérieur de l'avant-bras.

Intercepter une frappe dirigée vers le globe oculaire, le nez, la base du nez, les lèvres, la pointe du menton, pomme d'Adam, la trachée, la tempe, l'angle de la mandibule, la mâchoire, le haut de cou ou l'artère du cou. Cette technique permet également de transférer rapidement à une autre technique de blocage.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution du blocage;
- Les paumes de main font face au sol.
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint à cible en ligne horizontale;
- À l'impact, le poing du bras qui effectue le blocage termine à la hauteur des yeux et apposer le poing opposé sur le coude du bras effectuant le blocage;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Description de la chorégraphie de la forme (tul)

Les déplacements relatifs à ce schéma indiquent que l'exécutant se tient sur la ligne AB et fait face à D.

1. Déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position assise (*Annun Sogi*) et en portant le poing gauche horizontalement, en extension.
2. Exécutez un coup de poing moyen avec le poing droit vers D, tout en maintenant la position assise (*Annun So Kaunde Jirugi*).
3. Exécutez un coup de poing moyen avec le poing gauche vers D, tout en maintenant la position assise (*Annun So*

28

Projet de thèse en communication :

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Docteurant

Kaunde Jirugi).

Exécutez 2 et 3 dans un mouvement rapide.

4. Amenez le pied gauche près du pied droit puis déplacez le pied droit vers A, tout en formant une position assise (*Annun Sogi*) et en portant le poing droit horizontalement en extension.
5. Exécutez un coup de poing moyen avec le poing gauche vers D, tout en maintenant la position assise (*Annun So Kaunde Jirugi*).
6. Exécutez un coup de poing moyen avec le poing droit vers D, tout en maintenant la position assise (*Annun So Kaunde Jirugi*).
Exécutez 5 et 6 dans un mouvement rapide.
7. Déplacez le pied droit vers l'angle AD, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage moyen avec l'avant-bras intérieur droit (*Gunnun So An Palmok Kaunde Makgi*).
8. Exécutez un coup de pied avant fouetté bas avec le pied gauche (*Najunde Apcha Busigi*) vers l'angle AD, tout en gardant la position des mains comme dans le mouvement précédent.
9. Abaissez le pied gauche vers l'angle AD, tout en formant une position de marche et en exécutant coup de poing avant moyen avec le poing gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
10. Exécutez coup de poing avant moyen avec le poing droit vers l'angle AD, tout en maintenant une position de marche du côté gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
Exécutez 9 et 10 dans un mouvement rapide.
11. Déplacez le pied gauche vers l'angle BD, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage moyen avec l'avant-bras intérieur gauche (*Gunnun So An Palmok Kaunde Makgi*).
12. Exécutez un coup de pied avant fouetté bas avec le pied droit (*Najunde Apcha Busigi*) vers l'angle BD, tout en gardant la position des mains comme dans le mouvement précédent.
13. Abaissez le pied droit vers l'angle BD, tout en formant une position de marche et en exécutant coup de poing avant moyen avec le poing droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
14. Exécutez coup de poing avant moyen avec le poing gauche vers l'angle BD, tout en maintenant une position de marche du côté gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
Exécutez 13 et 14 dans un mouvement rapide.
15. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage croché de la paume niveau moyen avec la main droite (*Gunnun So Baro Golcho Makgi*).
16. Exécutez un blocage croché de la paume inverse niveau moyen avec la main gauche vers D, tout en maintenant une position de marche du côté droit (*Gunnun So Banbae Golcho Makgi*).
17. Exécutez coup de poing avant moyen avec le poing droit vers D, tout en maintenant une position de marche du côté droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
Exécutez 16 et 17 dans un mouvement connecté.
18. Déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage croché de la paume niveau moyen avec la main gauche (*Gunnun So Baro Golcho Makgi*).
19. Exécutez un blocage croché de la paume inverse niveau moyen avec la main droite vers D, tout en maintenant une position de marche du côté gauche (*Gunnun So Banbae Golcho Makgi*).
20. Exécutez coup de poing avant moyen avec le poing gauche vers D, tout en maintenant une position de marche du côté gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
Exécutez 19 et 20 dans un mouvement connecté.
21. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
22. Levez le pied gauche en effectuant une position d'attente fléchie A (*Guburyo Junbi Sogi A*) vers D.
23. Exécutez un coup de pied de côté moyen avec le pied gauche (*Kaunde Yopcha Jirugi*) vers D.
24. Abaissez le pied gauche vers D, tout en formant une position de marche et en effectuant un coup de coude avant avec le coude droit (*Gunnun So Palkup Taerigi*).
25. Levez le pied droit en effectuant une position d'attente fléchie A (*Guburyo Junbi Sogi A*) vers C.
26. Exécutez un coup de pied de côté moyen avec le pied droit (*Kaunde Yopcha Jirugi*) vers C.
27. Abaissez le pied droit vers C, tout en formant une position de marche et en effectuant un coup de coude avant avec le coude gauche (*Gunnun So Palkup Taerigi*).

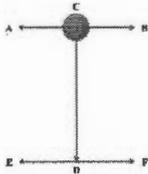
Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Docteurant

28. Déplacez le pied gauche vers E, tout en formant une position en L et en exécutant un double blocage des tranchants de la main (*Niunja So Sang Sonkal Makgi*).
 29. Déplacez le pied droit vers E, tout en formant une position de marche et en exécutant un pique direct du bout des doigts avec la main droite (*Gunnun So Sun Sonkut Tulgi*).
 30. Déplacez le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre vers F, tout en formant une position en L et en exécutant un double blocage des tranchants de la main (*Niunja So Sang Sonkal Makgi*).
 31. Déplacez le pied gauche vers F, tout en formant une position de marche et en exécutant un pique direct du bout des doigts avec la main gauche (*Gunnun So Sun Sonkut Tulgi*).
 32. Déplacez le pied gauche vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage latéral haut avec l'avant-bras externe gauche (*Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi*).
 33. Exécutez coup de poing avant moyen avec le poing droit vers C, tout en maintenant une position de marche du côté gauche (*Gunnun So Koude Ap Jirugi*).
 34. Déplacez le pied droit vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage latéral haut avec l'avant-bras externe droit (*Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi*).
 35. Exécutez coup de poing avant moyen avec le poing gauche vers C, tout en maintenant une position de marche du côté droit (*Gunnun So Koude Ap Jirugi*).
 36. Déplacez le pied gauche en sautant vers C, tout en formant une position en X et en exécutant un coup du revers du poing latéral haut avec le poing gauche (*Kyocho So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi*).
 37. Déplacez le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre vers A, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage haut des avant-bras (*Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi*).
 38. Apportez le pied droit près du pied gauche puis déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage haut des avant-bras (*Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi*).
- FIN : Ramenez le pied gauche de nouveau à la position d'attente initiale.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard LAJEUNESSE, Docteurant

Nom de la forme (tu)	Nombre de mouvements	Position de départ	Schéma
JOONG-GUN	32		

Interprétation de la forme (tu)**Interprétation officielle de l'encyclopédie :**

JOONG-GUN est en lien avec le patriote Ahn Joong-Gun qui assassina Hiro-Bumi Ito, le premier gouverneur général japonais de la Corée. Ito fut connu comme l'homme qui joua le rôle de premier plan dans la fusion Corée-Japon. Les 32 mouvements de cette forme représentent l'âge de M. Ahn lorsqu'il fut exécuté à la prison Lui-Shung, en 1910.

Informations complémentaires :

Ahn Joong-Gun est né en 1879 à Haeju dans la province de Hwanghae. Il déménagea à Sinchun dans la province Pyongan quand il avait environ dix ans. Il est devenu un éducateur bien connu et créa sa propre école du nom de *Sam-Heung*, l'école des Trois succès. Son école était destinée à l'éducation du peuple coréen qui était en difficulté, en raison de l'emplacement stratégique de cette ville sous l'occupation militaire japonaise de la Corée. En effet, en 1895, le gouvernement japonais était déterminé à créer un grand empire qui inclurait la Mandchourie et la Chine. Le gouvernement coréen de l'époque était sous le contrôle indirect du gouvernement russe. La pression créée par cette situation politique a suscité des troubles considérables en Corée. La montée des tensions donna lieu à plusieurs réunions de 1896 à 1898. Celles-ci eurent lieu entre les pays voisins de la Corée et d'autres puissances étrangères qui se préoccupaient de l'avenir de la péninsule coréenne. Ayant gagné la reconnaissance de la Russie, de l'Angleterre et des États-Unis, pour leurs intérêts particuliers à l'égard de la Corée, le Japon envoya leur homme d'État, Hiro-Bumi Ito, pour conclure une entente avec les dirigeants coréens. Ito entra dans le palais escorté par les troupes japonaises. Celui-ci menaça le roi Kojong et ses ministres d'accepter le traité que les Japonais avaient préparé. Les officiels Coréens refusèrent catégoriquement le traité. Lorsque le premier ministre Han Kyu-Sol exprima son opposition avec fermeté, il fut amené à l'extérieur de la chambre des communes par des gendarmes japonais. Les Japonais allèrent chercher le sceau officiel et l'apposèrent de leurs propres mains sur le traité.

À la suite de l'annexion japonaise de la Corée, Ahn Joong-Gun s'exila dans le sud de la Mandchourie. Là, il forma une petite armée privée de guérilleros constituée d'environ 300 hommes, dont son frère. Cette armée effectua des descentes sporadiques à travers la frontière mandchoue en Corée du Nord, en gardant une pression constante sur les Japonais dans cette région. L'opposition violente de la population coréenne se diffusa hors du pays et notamment aux États-Unis. Des émeutes éclatèrent impliquant de nombreuses unités de l'armée coréenne dans toute la Corée. Cependant, devant la supériorité japonaise le gouvernement coréen a dû abdiquer. En dépit de la défaite des troupes coréennes, la résistance continua à partir des frontières du sud-est de la Mandchourie. En raison de sa proximité avec la Mandchourie, la ville de Kando en Corée du Nord est devenue un foyer important de telles activités. Ito décida de mettre en place une force militaire importante dans cette région. Toutefois, plus de 20 % des 100,000 des habitants de Kando étaient chinois. Lorsque les Japonais commencèrent à sévir contre la population de Kando, cette situation occasionna des conflits considérables entre les Japonais et les Chinois. En réponse à l'augmentation de l'activité japonaise dans la région de Kando, Ahn Joong-Gun mena avec son armée un raid qui entraîna de nombreux décès japonais. En dépit des événements, les Japonais sont finalement arrivés à un accord avec les Chinois. Ce traité donnait le droit au Japonais de construire un embranchement de chemin de fer et

d'exploiter les ressources minières du sud de la Mandchourie en échange des droits territoriaux de Kando. En

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

réaction aux ententes sino-japonaises, Ahn Joong-Gun dut se réfugier en Sibérie pour préparer ses opérations.

La Russie devenait très nerveuse à cause des activités japonaises dans la zone nord-coréenne et de récentes ententes avec la Chine. Ito organisa un rendez-vous avec les représentants russes à Harbin en Mandchourie. Il voulait calmer leurs craintes à propos de leurs intentions d'annexer la Mandchourie et d'envahir la Chine. Lorsque Ito arriva à la gare de Harbin, Ahn Joong-Gun l'attendait en sachant très bien qu'il ne sortirait pas vivant de cet événement. Il est permis de penser que Ahn Joong-Gun choisit ce lieu pour assassiner Ito parce que la surveillance policière y était moins stricte qu'en Corée. Le but de commettre cet acte en territoire manchou fut également pour éviter des représailles à la population coréenne. Après l'assassinat, Ahn Joong-Gun fut jugé et condamné à la peine de mort. Il refusa de demander grâce, disant qu'il avait accompli sa mission et qu'il n'avait pas peur de mourir. Joong-Gun fut emprisonné et fut torturé pendant 5 mois. Malgré ce traitement incroyable, il est dit que son esprit n'a jamais rompu. Avant son exécution le 26 mars 1910, Ahn Joong-Gun écrivit sur le mur de sa cellule à Lui-Shun une calligraphie sur laquelle il était inscrit : « *Les meilleures rivières et montagnes* ». Pour M. Ahn cela signifiait que la Corée était le plus beau pays au monde.

Le sacrifice de Ahn Joong-Gun est l'un des nombreux exemples de cette époque chaotique de l'histoire coréenne. Son patriotisme symbolise la loyauté et son dévouement pour l'indépendance et la liberté de son pays. Ahn Joong-Gun passa du rôle enseignant à celui d'un chef de file de guérilla : un combattant pour la liberté. Mais il restera à jamais le souvenir d'un fameux patriote coréen qui est mort pour l'amour de son pays.

Nom des techniques additionnelles	Arme(s) corporelle(s)	Utilité des techniques	Caractéristiques des techniques
 <p>Position d'attente fermée B (Moa Junbi Sogi B)</p>		<p>Position de préparation pour une technique défensive ou offensive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La main gauche enveloppe le poing droit; • Les bouts de doigt de la main droite sont situés sur les jointures du poing gauche; • La position des mains est située à 15 cm du nombril; • La position peut être prise de face ou de côté, par rapport à l'opposant.
 <p>Position arrière rapprochée (Dwitbal Sogi)</p>		<p>Cette position est utilisée pour des techniques offensives et défensives. Elle permet d'exécuter des techniques de jambes et d'ajuster la distance par rapport à l'opposant qu'en déplaçant la jambe avant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relativement à la longueur de la position, la distance est d'une largeur d'épaules entre le tranchant du pied arrière et les orteils du pied avant; • Le pied avant est tourné à 25° vers l'intérieur et le pied arrière est tourné à 15° vers l'intérieur; • La jambe arrière doit être pliée afin que la rotule forme une ligne verticale avec les orteils; • La majorité de la masse est distribuée sur la jambe arrière; • La jambe avant est fléchie pour que la balle du pied touche légèrement au sol; • La jambe arrière indique le côté de la position (c.-à-d. si la jambe droite est fléchie, celle-ci indique donc une position arrière rapprochée du côté droit); • Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (ui)

Richard Lajessière, Docteur en



Position arrière rapprochée, blocage de la paume vers le haut
(Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi)



La paume de la main.

Dévier une attaque dirigée vers le plexus solaire. Cette technique peut également contrer une attaque effectuée avec un bâton ou une dague.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution du blocage;
- Lors de l'amorce, les paumes de main font face vers le sol;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage;
- La paume rejoint la cible avec un mouvement circulaire;
- À l'impact, l'arme corporelle est à la hauteur du plexus solaire et le bras est positionné à 35° vers l'intérieur;
- Les doigts sont légèrement fléchis afin de raffermir la technique;
- L'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Position en L, Blocage du tranchant de la main inverse, extérieur
(Niurja So Sonkal Dung Bakura Makgi)



Le tranchant de la main inverse.

Intercepter une frappe pouvant être dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre ou le cœur.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entretient au centre du corps et s'accroît vers la poitrine opposée au blocage;
- Les paumes de main font face vers le sol;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle du blocage et celui qui est en lien avec le côté effectuant le blocage est situé en dessous;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint la cible en ligne horizontale;
- À l'impact, l'arme corporelle est alignée avec le centre de l'épaule et le bout des doigts est à la hauteur de l'épaule;
- L'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Coup de pied avant de côté bas (Yobap Cha Busigi)



La plante du pied.

Frappe dirigée (à l'aîne, à la région abdominale inférieure ou au scrotum) vers un opposant situé sur le côté avant.

- Lors de l'amorce, le genou doit être amené vers la poitrine, la cheville et les orteils sont fléchis légèrement afin de bien diriger la plante du pied vers l'adversaire;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, la jambe est décontractée et la frappe doit être fluide et rapide;
- Durant la trajectoire, l'arme corporelle doit atteindre la cible en ligne droite;
- Les orteils du pied stationnaire sont placés de façon perpendiculaire à la trajectoire du coup de pied;
- Garder les bras dans la même position que le mouvement précédent;
- À l'impact, la jambe stationnaire doit être décontractée;
- La frappe s'effectue dans un mouvement fouetté;
- Le pied doit être immédiatement rapporté après l'impact et avant d'être déposé au sol;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Projet de thèse en communication :

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

Guide de travail-réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position de marche,
coup de coude vers
le haut
(Gunnun So Wi
Paikup Taerigi)



La pointe du
coude.

Frappe dirigée à
la pointe du
menton.

- La frappe s'effectue avec le coude du côté opposé à la jambe qui se situe à l'avant;
- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Les paumes de main font face vers le bas;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, l'arme corporelle se dirige vers le haut;
- À l'impact, le dos du poing qui effectue la frappe fait face vers le haut et l'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.



Position de marche,
double coup de
poing vertical
(Gunnun So Sang
Joomuk Sewo Jirugi)



Les jointures de
l'index et du
majeur.

Frappe utilisée
à moyenne
distance et
dirigée vers les
pommettes.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- À l'impact, les poings sont placés à la verticale et atteignent la hauteur de la lèvre supérieure;
- Les bras sont fléchis à 40°;
- Un poing se forme en fléchissant les quatre doigts fermement dans la paume de la main, la troisième phalange du pouce est ensuite posée perpendiculairement en dessous des deuxième phalanges de l'index et du majeur;
- Les premières phalanges des quatre doigts doivent former un angle droit avec le dos du poing;
- Le dos du poing doit être aligné avec l'avant-bras;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.



Position de marche,
double coup de
poing renversé
(Gunnun So Sang
Joomuk Dwijibo
Jirugi)



Les jointures de
l'index et du
majeur.

Frappe utilisée
contre deux
adversaires à
courte distance.

Frappe dirigée
vers le plexus
solaire.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Les paumes de main font face vers le sol;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, les poings atteignent la cible dans un mouvement circulaire;
- À l'impact, la distance entre les coudes et le corps est de 5 cm.
- Le dos des poings fait face au sol et est légèrement plus haut que les coudes;
- Les jointures sont alignées avec l'articulation des coudes;
- Un poing se forme en fléchissant les quatre doigts fermement dans la paume de la main, la troisième phalange du pouce est ensuite posée perpendiculairement en dessous des deuxième phalanges de l'index et du majeur;
- Les premières phalanges des quatre doigts doivent former un angle droit avec le dos du poing;
- Le dos du poing doit être aligné avec l'avant-bras;

Guide de travail réflexif sur les formes (tui)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position de marche, blocage soulevé des poings en X
(Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi)



Le côté extérieur de l'avant-bras.

Intercepter une frappe dirigée vers le crâne, l'arête nasale, la base du nez, les lèvres ou la pointe du menton.

- Le corps est de face par rapport aux opposants.
- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution du blocage;
- Les paumes de main font face vers le sol;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, les bras se dirigent vers le haut;
- À l'impact, les poignets sont croisés à l'avant du front;
- Les dos de poing font face vers le haut;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.



Position en L, coup du revers du poing latéral, haut
(Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi)



Les dos des jointures de l'index et du majeur.

Frappe dirigée à la tempe.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entrecroise au centre du corps et s'accroche vers la poitrine opposée à la frappe;
- Les paumes de main font face vers le sol;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle de la frappe et celui qui est en lien avec le côté effectuant la frappe est situé en dessous;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue la frappe;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint la cible en ligne horizontale;
- À l'impact, l'arme corporelle est alignée avec le centre de l'épaule et à la hauteur des yeux;
- Le bras est légèrement fléchi;
- L'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Position en L, coup de poing inverse
(Niunja So Badae Jirugi)



Les jointures de l'index et du majeur.

Frappe pouvant être dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre, la rate, le foie ou le cœur.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Le poing se forme en fléchissant les quatre doigts fermement dans la paume de la main, la troisième phalange du pouce est ensuite posée perpendiculairement en dessous des deuxième phalanges de l'index et du majeur;
- Les premières phalanges des quatre doigts doivent former un angle droit avec le dos du poing;
- Le dos du poing doit être aligné avec l'avant-bras;
- À l'impact, l'arme corporelle se situe à la hauteur de l'épaule et est alignée avec le centre de l'épaule et l'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position basse
(Nachuo Sogi)



Cette position permet d'ajuster la distance en rapport à celle de l'adversaire. Elle permet également de développer la musculature des jambes.

- Relativement à la longueur de la position, la distance est d'une largeur et demie d'épaule entre les gros orteils du pied arrière et le talon du pied avant;
- Relativement à la dimension de la position, la distance est d'une largeur d'épaules entre les centres de pieds;
- La jambe avant doit être fléchie afin que la rotule forme une ligne verticale avec le talon;
- Le pied avant pointe vers l'avant;
- La jambe arrière est tendue;
- Le pied arrière est tourné à 25° vers l'extérieur, afin de protéger l'articulation à la hauteur du genou contre les attaques de l'arrière;
- La masse est répartie également sur les deux jambes;
- La jambe avant détermine le côté de la position (c.-à-d. si la jambe droite est à l'avant, celle-ci indique donc une position basse du côté droit);
- La position peut être de face ou demi-face par rapport à l'opposant.



Position fixe,
Blocage en U
(Gojung So Digutja
Makgi)



Le tranchant de la
main inversée.

Intercepter une attaque au bâton à la verticale.

- Lors de l'amorce, les paumes de main font face vers le haut;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, les armes corporelles se dirigent vers l'avant;
- À l'impact, les arcs de main doivent être alignés verticalement avec le genou avant;
- Le coude inférieur doit être aligné avec l'extérieur de la hanche;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Position basse,
blocage des paumes
avec pression
(Nachuo So
Sonbadak Noollo
Makgi)



La paume de la
main.

Utilisée pour arrêter une attaque basse et éviter de briser les os de l'adversaire. Le dessus du pied est l'unique cible de cette technique. Elle peut également contrer simultanément une autre attaque, puisque ce blocage est toujours accompagné d'un blocage de

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de blocage;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, les paumes se rencontrent à la hauteur du nombril;
- À l'impact, la paume effectuant la pression est à la hauteur de l'abdomen inférieur et l'autre paume termine à la hauteur du plexus solaire;
- Garder les coudes légèrement fléchis vers l'extérieur;
- Les doigts sont légèrement fléchis afin de raffermir la technique;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tui)

Richard Lajeunesse, Doctorant

la paume vers le haut.



Position fermée,
coup de poing en
angle
(Moa So Kkokja
Jirugi)



Les jointures de
l'index et du
majeur.

Frappe pouvant être dirigée vers la base du nez, le plexus solaire ou l'abdomen.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'extérieur vers l'intérieur, dans un mouvement circulaire;
- À l'impact, l'arme corporelle se situe à la hauteur de l'épaule et est alignée avec la ligne de la poitrine opposée;
- L'autre poing est amené à la hanche;
- Le poing se forme en fléchissant les quatre doigts fermement dans la paume de la main, la troisième phalange du pouce est ensuite posée perpendiculairement en dessous des deuxième phalanges de l'index et du majeur;
- Les premières phalanges des quatre doigts doivent former un angle droit avec le dos du poing;
- Le dos du poing doit être aligné avec l'avant-bras;
- Le corps est de côté par rapport à l'opposant.

Description de la chorégraphie de la forme (tui)

Les déplacements relatifs à ce schéma indiquent que l'exécutant se tient sur la ligne AB et fait face à D.

1. Déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage du tranchant de la main inverse extérieur avec la main gauche (*Niunja So Sonkal Dung Bakuro Makgi*).
2. Exécutez un coup de pied avant de côté bas avec le pied gauche (*Najunde Yobap Cha Busigi*) vers B, tout en gardant la position des mains comme dans le mouvement précédent.
3. Abaissez le pied gauche vers B puis déplacez le pied droit vers B, tout en formant une position arrière rapprochée et en exécutant un blocage de la paume vers le haut avec la main droite (*Dwitbal So Sonbadak Olyyo Makgi*).
4. Déplacez le pied droit vers A, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage du tranchant de la main inverse extérieur avec la main droite (*Niunja So Sonkal Dung Bakuro Makgi*).
5. Exécutez un coup de pied avant de côté bas avec le pied droit (*Najunde Yobap Cha Busigi*) vers A, tout en gardant la position des mains comme dans le mouvement précédent.
6. Abaissez le pied droit vers A puis déplacez le pied gauche vers A, tout en formant une position arrière rapprochée et en exécutant un blocage de la paume vers le haut avec la main gauche (*Dwitbal So Sonbadak Olyyo Makgi*).
7. Déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*).
8. Glissez le pied gauche vers D, tout en transférant en position de marche et en exécutant un coup de coude vers le haut avec le coude droit (*Gunnun So Wi Palkup Taerigi*).
9. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*).
10. Glissez le pied droit vers D, tout en transférant en position de marche et en exécutant un coup de coude vers le haut avec le coude gauche (*Gunnun So Wi Palkup Taerigi*).
11. Déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un double coup de poing vertical (*Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi*).
12. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un double coup de poing renversé (*Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi*).
13. Déplacez le pied droit sur la ligne CD puis déplacez le pied gauche vers C, à contre sens des aiguilles d'une montre, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage soulevé des poings en X (*Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi*).
14. Déplacez le pied gauche vers E, tout en formant une position en L et en exécutant un coup du revers du poing latéral haut avec le poing gauche (*Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi*).
15. Glissez le pied gauche vers E, tout en transférant en position de marche et en exécutant un mouvement de dégagement - torsion du poing gauche à contre sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le dos du poing regarde vers le bas.

Projet de thèse en communication :

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

37

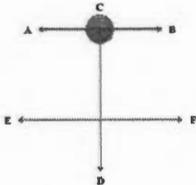
Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

16. Exécutez un coup de poing inverse haut avec le poing droit vers E, tout en maintenant une position de marche du côté gauche (*Gunnun So Nopunde Jirugi*).
Exécutez 15 et 16 dans un mouvement rapide.
 17. Amenez le pied gauche près du pied droit puis déplacez le pied droit vers F, tout en formant une position en L et en exécutant un coup du revers du poing latéral haut avec le poing droit (*Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi*).
 18. Glissez le pied droit vers F, tout en transférant en position de marche et en exécutant un mouvement de dégage-ment – torsion du poing droit dans le sens des aiguilles d’une montre jusqu’à ce que le dos du poing regarde vers le bas.
 19. Exécutez un coup de poing inverse haut avec le poing gauche vers F, tout en maintenant une position de marche du côté droit (*Gunnun So Nopunde Jirugi*).
Exécutez 18 et 19 dans un mouvement rapide.
 20. Amenez le pied droit près du pied gauche puis déplacez le pied gauche vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage haut des avant-bras (*Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi*).
 21. Glissez le pied gauche vers C, tout en transférant en position en L et en exécutant un coup de poing inverse avec le poing gauche (*Niunja So Badae Jirugi*).
 22. Exécutez un coup de pied de côté moyen avec le pied droit (*Kaunde Yopcha Jirugi*) vers C.
 23. Abaissez le pied droit vers C, tout en formant une position de marche et en effectuant un blocage haut des avant-bras (*Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi*).
 24. Glissez le pied droit vers C, tout en transférant en position en L et en exécutant un coup de poing inverse avec le poing droit (*Niunja So Badae Jirugi*).
 25. Exécutez un coup de pied de côté moyen avec le pied gauche (*Kaunde Yopcha Jirugi*) vers C.
 26. Abaissez le pied gauche vers C, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne des avant-bras (*Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi*).
 27. Glissez le pied gauche vers C, tout en transférant en position basse et en exécutant un blocage des paumes avec pression (*Nachuo So Sonbadak Noollo Makgi*).
Exécutez cette technique dans un mouvement lent.
 28. Déplacez le pied droit vers C, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne des avant-bras (*Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi*).
 29. Glissez le pied droit vers C, tout en transférant en position basse et en exécutant un blocage des paumes avec pression (*Nachuo So Sonbadak Noollo Makgi*).
Exécutez cette technique dans un mouvement lent.
 30. Amenez le pied gauche près du pied droit, tout en formant une position fermée vers A et en exécutant un coup de poing en angle avec le poing droit (*Moa So Kiokja Jirugi*).
Exécutez cette technique dans un mouvement lent.
 31. Déplacez le pied droit vers A, tout en formant une position fixe et en exécutant un blocage en U (*Gojung So Digutja Makgi*).
 32. Amenez le pied droit près du pied gauche puis déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position fixe et en exécutant un blocage en U (*Gojung So Digutja Makgi*).
- FIN : Ramenez le pied gauche de nouveau à la position d’attente initiale.

Guide de travail réflexif sur les formes (tui)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Nom de la forme (tui)	Nombre de mouvements	Position de départ	Schéma
TOI-GYE	37		

Interprétation de la forme (tui)

Interprétation officielle de l'encyclopédie :

TOI-GYE est le nom de plume de l'érudit Yi Hwang (16^e siècle). Il était une autorité du néoconfucianisme. Les 37 mouvements de cette forme font référence à son lieu de naissance au 37^e de latitude. Le schéma représente « l'érudit ».

Informations complémentaires :

Yi Hwang est né en 1501 dans la province de Kyongsang. Il figure comme l'un des plus grands penseurs néo-confucéens de la dynastie Choson. Au cours de sa jeunesse, Yi Hwang acquit le nom de plume de Yi Toi-Gye. Ce nom signifie « retour d'eau ».

Il vivait à une époque de grands bouleversements sociaux où les conflits éthiques entre les biens publics et les intérêts privés minaient la société coréenne. Toi-Gye passa ses examens provinciaux de la fonction publique avec une mention d'honneur à l'âge de 33 ans. Bien qu'il ait été nommé à plusieurs postes gouvernementaux au cours de sa vie, il préféra se consacrer principalement à ses études universitaires. Son héritage fut celui de ses enseignements philosophiques. Ses écrits influencèrent de façon significative le néo-confucianisme. Tout comme celle de Yi I (Yul-Gok, 1536-1584), la fondation de l'école de pensée de Toi-Gye reposait sur la philosophie confucianiste de Chu-Hsi. Les enseignements de Yi Toi-Gye faisaient appel aux érudits de son temps. Ceci attira rapidement de nombreux hauts représentants du gouvernement dont il reçut l'appui politique afin d'augmenter la formation d'écoles se rattachant à sa pensée.

Yi Toi-Gye fut engagé dans un débat philosophique l'opposant à la pensée de Yi Yul-Gok. Le débat *li-chi* (mieux connu sous le nom du débat Quatre-Sept) fut la discussion philosophique la plus importante de l'ère de Choson et elle occupa l'esprit des chercheurs durant le règne néo-confucianiste de cette époque. Ce débat joua un rôle important sur l'implantation des politiques publiques telles que les relations diplomatiques avec les pays voisins, l'impôt foncier, les autres mesures financières et les règles régissant les différents rites à l'intérieur du pays. Cet événement était suivi par les différentes factions politiques dans lesquelles les fonctionnaires du gouvernement favorisaient la pensée de l'une ou l'autre de ces écoles.

Le débat commença lorsque Taesung Ki (1527-1572), l'un des fonctionnaires érudits, contesta Toi-Gye à l'égard de sa position sur la question des principes de la raison (*li*) en rapport aux forces vitales (*chi*). Épousant la pensée du philosophe chinois Meng Zi, les principes de la raison (*li*) reposent sur quatre fondements : les concepts d'humanité, de justesse, d'étiquette et de sagesse. Alors que les forces vitales (*chi*) reposent sur sept sentiments : la joie, la colère, la tristesse, la peur, l'amour, la haine et le désir. En analysant les fonctions du *li* et du *chi*, Toi-Gye souligna le rôle particulier de l'élément formatif ou normatif du *li*, comme la base de l'activité du *chi*. Le *li* vient à être considéré comme une force existentielle qui a la maîtrise ou le contrôle sur le *chi*. Se perfectionner par l'apprentissage de bonnes mœurs et par le développement de la réflexion dans la pratique du *li* était à la base de l'école de pensée de Toi-Gye. Dans cette position Yi Hwang mettait l'accent sur la suprématie du *li* dans la dualité

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Il-chi. De son côté, Yi I accorda une importance égale au *li* et au *chi*, tout en octroyant une partie plus influente du *chi* dans la dualité *li-chi*. En plus de la pratique des activités intellectuelles, l'école de Yul-Gok soulignait l'importance de l'apprentissage conséquente des expériences dans l'éducation.

Au cours de sa vie, Toi-Gye Influença notamment la pensée philosophique des écoles du Sud et des subfactons dans l'est du pays. Il y eut certaines écoles de l'ouest du pays (château fort de la pensée de Yul-Gok) qui se rallièrent à la pensée de Toi-Gye. Yi Toi-Gye exerça une grande influence sur le confucianisme en Extrême-Orient. D'ailleurs, son influence se fait encore sentir au 21^e siècle en Chine, en Corée et au Japon.

Nom des techniques additionnelles	Arme(s) corporelle(s)	Utilité des techniques	Caractéristiques des techniques
-----------------------------------	-----------------------	------------------------	---------------------------------



Position de marche, pique de la main inversée
(*Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi*)



La paume des doigts (l'index, le majeur et l'annulaire).

Frappe dirigée à la région pubienne.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Les paumes de main font face vers le sol;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- À l'impact, le bout des doigts de la main qui effectue la frappe atteint le niveau du pubis et le côté de l'autre poing est amené près de l'épaule opposée;
- La pointe des trois doigts est alignée au centre du corps;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.



Position fermée, coup du revers du poing de côté arrière haut
(*Moa So Dung Joomuk Yap Taerigi*)



Le dos des jointures de l'index et du majeur.

Frappe dirigée vers un adversaire situé à l'arrière et de côté. Frappe pouvant être dirigée vers la tempe, l'arête nasale ou la base du nez.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entend au centre du corps;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés et celui qui est en lien avec l'arme corporelle qui effectue la frappe est situé en dessous;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, l'arme corporelle se dirige de façon diagonale ascendante, de l'avant vers l'arrière;
- À l'impact, l'arme corporelle fait face vers l'arrière et le bras opposé est tendu en diagonale vers l'avant, à la ligne de l'épaule;
- L'arme corporelle atteint le niveau des yeux de l'exécutant;
- Le corps est de côté ou de dos par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position de marche,
blocage bas poings
en X

(*Gunnun So Kyocha
Joomuk Noollo
Makgi*)



Le côté extérieur
de l'avant-bras.

frappe (bras ou
jambe) dirigée
vers la région
abdominale.

corps, les mains sont à la hauteur des épaules et les
paumes font face vers l'extérieur;

- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, les bras se dirigent de l'extérieur vers l'intérieur et la superposition de ces derniers se termine à la ligne centrale à la hauteur de l'abdomen;
- Lors de l'impact, les côtés de poing font face au sol;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.



Position fermée,
coup de coude
latéral jumelé (*Moa
So Sang Yop Palkup*)



La pointe des
coudes.

Frappes
pouvant être
dirigées vers
deux
adversaires
au sternum, au
plexus solaire
ou aux
côtes flottantes.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Les avant-bras se croisent au centre du corps et les paumes font face vers le haut;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Lors de la trajectoire, les armes corporelles se dirigent en ligne droite vers l'extérieur, de chaque côté du corps;
- À l'impact, les armes corporelles sont à hauteur de la section moyenne de l'exécutant et les poings sont appuyés sur les hanches;
- Le corps est de côté par rapport aux opposants.



Position assise,
blocage en W
(*Annun So Bakat
Palmok San Makgi*)



Le côté extérieur
de l'avant-bras.

Intercepter une
frappe
provenant de
l'avant ou du
côté (dirigée
vers les lèvres,
la pointe du
menton, la
pomme
d'Adam, la
trachée, l'angle
de la
mandibule, la
mâchoire, le
haut de cou ou
l'artère du cou.)

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution du blocage;
- Les paumes de la main font face vers l'intérieur et les coudes doivent être légèrement plus bas que les épaules;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, un mouvement estampé de la jambe est utilisé pour ajouter de la puissance au blocage;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'extérieur vers l'intérieur;
- À l'impact, l'arme naturelle atteint le niveau de la lèvre supérieure et fait face vers l'avant;
- Les avant-bras sont droits;
- Le corps est de côté par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Docteurant



Position en L,
blocage bas poussé
de
l'avant-bras
(*Niujā So
Doopalmok
Najunde Mira
Makgi*)



Le côté intérieur
de l'avant-bras.

Déséquilibrer
l'opposant en
faisant dévier sa
jambe.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution du blocage;
- Les paumes de main font face vers le sol;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage;
- La trajectoire de l'arme corporelle se dirige vers la cible en ligne diagonale et s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur;
- À l'impact, apposer le poing opposé sur le coude du bras effectuant le blocage;
- Le poing du bras effectuant le blocage termine à la hauteur de l'abdomen;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Coup de genou
vers le haut
(*Moorup Olyo
Chagi*)



Le genou.

Frappe à courte
distance
pouvant être
dirigée au
plexus solaire, à
l'épigastre ou à
la région
abdominale
inférieure.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue dans un mouvement ascendant;
- Tirer la tête de l'opposant vers le bas avec les deux mains;
- À l'impact, les paumes des mains atteignent le niveau des épaules;
- L'arme corporelle est située au centre du corps;
- La jambe stationnaire est fléchie et les orteils du pied sont dirigés vers l'avant;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.



Position de marche,
pique de la main
haute
(*Gunnun So Opun
Sonkut Nopunde
Tulgi*)



La paume des
doigts (l'index, le
majeur et
l'annulaire).

Frappe pouvant
être dirigée vers
le globe
oculaire ou la
trachée.

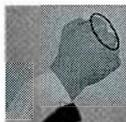
- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, l'arme corporelle se dirige vers la ligne centrale et l'autre poing est amené à la hanche;
- À l'impact, l'arme corporelle termine à la hauteur des yeux de l'exécutant;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position en L, coup du revers du poing haut
(*Niuja So Dung Joomuk Taerigi*)



Le dos des jointures de l'index et du majeur.

Frappe d'un opposant situé à l'arrière et de côté. Dans ce cas-ci, cette technique permet également d'intercepter une attaque basse au même moment.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entend au centre du corps;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés et celui qui est en lien avec l'arme corporelle qui effectue la frappe est situé en dessous;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, l'arme corporelle se dirige de façon diagonale ascendante, de l'avant vers l'arrière;
- À l'impact, l'arme corporelle fait face vers l'arrière et le bras opposé effectue au même moment un blocage bas;
- L'arme corporelle atteint le niveau des yeux de l'exécutant;
- Le corps est demi-face et arrière par rapport aux opposants.



Position en X, blocage bas poings en X
(*Nachuo So Kyocha Joomuk Noollo Makgi*)



Le côté extérieur de l'avant-bras.

Intercepter après un saut une frappe (bras ou jambe) dirigée vers la région abdominale.

- Lors de l'amorce, les bras sont ouverts de chaque côté du corps, les mains sont à la hauteur des épaules et les paumes font face vers l'extérieur;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, les bras se dirigent de l'extérieur vers l'intérieur et la superposition de ces derniers se termine à la ligne centrale à la hauteur de l'abdomen;
- Lors de l'impact, les côtés de poing font face vers le sol;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.



Position en L, blocage bas en garde avec tranchant de main
(*Niuja So Sonkal Najunde Daebi Makgi*)



Le tranchant de la main.

Intercepter une frappe pouvant être dirigée vers la région abdominale inférieure ou à l'aîne.

- Lors de l'amorce, la main effectuant le blocage se situe près de l'épaule opposée et l'autre main est levée vers l'arrière à la hauteur des yeux;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint à cible en ligne diagonale;
- À l'impact, l'arme corporelle du bras qui effectue le blocage atteint le niveau du scrotum;
- Le coude du bras effectuant le blocage est fléchi à 15° vers l'extérieur;
- Les avant-bras et la cuisse sont parallèles;
- L'autre main se situe à l'avant de l'abdomen inférieur à une distance de 3 cm;
- Les mains sont parallèles;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tui)

Richard Lajeunesse, Docteur

Description de la chorégraphie de la forme (tui)

Les déplacements relatifs à ce schéma indiquent que l'exécutant se tient sur la ligne AB et fait face à D.

1. Déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage moyen avec l'avant-bras intérieur gauche (*Niunja So An Palmok Kaunde Makgi*).
2. Glissez le pied gauche vers B, tout en transférant en position de marche et en exécutant une position de marche pique de la main inversée avec la main droite (*Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi*).
3. Amenez le pied gauche près du pied droit, tout en formant une position fermée vers D et en exécutant coup du revers du poing de côté arrière haut avec le poing droit (*Moa So Dung Joomuk Yop Taerigi*). Exécuté dans un mouvement lent.
4. Déplacez le pied gauche vers A, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage moyen avec l'avant-bras intérieur droit (*Niunja So An Palmok Kaunde Makgi*).
5. Glissez le pied droit vers A, tout en transférant en position de marche et en exécutant une position de marche pique de la main inversée avec la main gauche (*Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi*).
6. Amenez le pied droit près du pied gauche, tout en formant une position fermée vers D et en exécutant coup du revers du poing de côté arrière haut avec le poing gauche (*Moa So Dung Joomuk Yop Taerigi*). Exécuté dans un mouvement lent.
7. Déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage bas poings en X (*Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi*).
8. Exécutez un double coup de poing vertical, tout en maintenant une position de marche du côté gauche (*Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi*) vers D. Exécutez 7 et 8 dans un mouvement continu.
9. Exécutez un coup de pied avant fouetté moyen avec le pied droit (*Kaude Apcha Busigi*) vers D, tout en gardant la position des mains comme dans le mouvement précédent.
10. Abaissez le pied droit vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant coup de poing avant moyen avec le poing droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
11. Exécutez coup de poing avant moyen avec le poing gauche vers D, tout en maintenant une position de marche du côté droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
12. Amenez le pied gauche près du pied droit, tout en formant une position fermée vers F et en exécutant un coup de coude latéral jumelé (*Moa So Sang Yop Palkup*). Exécuté dans un mouvement lent.
13. Déplacez le pied droit vers F dans un mouvement estampé, tout en formant une position assise face à C et en exécutant un blocage en W avec l'avant-bras externe droit (*Annun So Bakat Palmok San Makgi*).
14. Déplacez le pied gauche vers F dans un mouvement estampé, tout en formant une position assise face à D et en exécutant un blocage en W avec l'avant-bras externe gauche (*Annun So Bakat Palmok San Makgi*).
15. Déplacez le pied gauche vers E dans un mouvement estampé, tout en formant une position assise face à C et en exécutant un blocage en W avec l'avant-bras externe gauche (*Annun So Bakat Palmok San Makgi*).
16. Déplacez le pied droit vers E dans un mouvement estampé, tout en formant une position assise face à D et en exécutant un blocage en W avec l'avant-bras externe droit (*Annun So Bakat Palmok San Makgi*).
17. Déplacez le pied gauche vers E dans un mouvement estampé, tout en formant une position assise face à C et en exécutant un blocage en W avec l'avant-bras externe gauche (*Annun So Bakat Palmok San Makgi*).
18. Déplacez le pied gauche vers F dans un mouvement estampé, tout en formant une position assise face à D et en exécutant un blocage en W avec l'avant-bras externe gauche (*Annun So Bakat Palmok San Makgi*).
19. Amenez le pied droit près du pied gauche puis déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage bas poussé de l'avant-bras avec le bras gauche (*Niunja So Doopalmok Najunde Miro Makgi*).
20. Glissez le pied gauche vers D, tout en transférant en position de marche et en exécutant une position de marche (*Gunnun Sogi*) en prolongeant les deux mains vers le haut pour saisir la tête d'un opposant.
21. Exécutez un coup de genou vers le haut avec le genou droit (*Moorup Olyo Chagi*) face à D, tout en tirant les deux mains vers soi.
22. Abaissez le pied droit près du pied gauche puis déplacez le pied gauche vers C, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*).

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

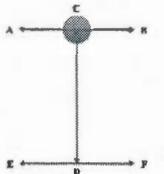
Richard Lajeunesse, Doctorant

23. Exécutez un coup de pied avant de côté bas avec le pied gauche (*Najunde Yobap Cha Busigi*) vers C, tout en gardant la position des mains comme dans le mouvement précédent.
24. Abaissez le pied gauche vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un pique de la main haute avec la main gauche (*Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi*).
25. Déplacez le pied droit vers C, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*).
26. Exécutez un coup de pied avant de côté bas avec le pied droit (*Najunde Yobap Cha Busigi*) vers C, tout en gardant la position des mains comme dans le mouvement précédent.
27. Abaissez le pied droit vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un pique de la main haute avec la main droite (*Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi*).
28. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position en L vers C et en exécutant coup du revers du poing haut (*Niuja So Dung Joomuk Taerigi*) vers D avec le poing droit et un blocage bas vers C avec l'avant-bras gauche.
29. Déplacez le pied droit en sautant vers C, tout en formant une position en X et en effectuant un blocage bas poings en X (*Nachuo So Kyocho Joomuk Noollo Makgi*) face à A.
30. Déplacez le pied droit vers C, tout en formant une position de marche, et en exécutant un blocage haut des avant-bras avec le bras droit (*Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi*).
31. Déplacez le pied gauche et tournez à contre sens des aiguilles d'une montre vers B, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage bas en garde avec tranchant de la main (*Niuja So Sonkal Najunde Daebi Makgi*).
32. Glissez le pied gauche vers B, tout en transférant en position de marche et en exécutant un blocage circulaire de l'avant-bras droit (*Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi*) à l'angle BD.
33. Amenez le pied gauche près du pied droit puis déplacez le pied droit vers A, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage bas en garde avec tranchant de la main (*Niuja So Sonkal Najunde Daebi Makgi*).
34. Glissez le pied droit vers A, tout en transférant en position de marche et en exécutant un blocage circulaire de l'avant-bras gauche (*Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi*) à l'angle AD.
35. Pivotez sur place tout en effectuant une position de marche et en exécutant blocage circulaire de l'avant-bras droit (*Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi*) à l'angle CE.
36. Pivotez sur place tout en effectuant une position de marche et en exécutant blocage circulaire de l'avant-bras gauche (*Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi*) à l'angle AD.
37. Déplacez le pied droit vers A, tout en formant une position assise et en exécutant un coup de poing moyen avec le poing droit (*Annun So Kaunde Jirugi*) vers D.

FIN : Ramenez le pied droit de nouveau à la position d'attente initiale.

Guide de travail réflexif sur les formes (tul)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Nom de la forme (tul)	Nombre de mouvements	Position de départ	Schema
HWA-RANG	29		

Interprétation de la forme (tul)

Interprétation officielle de l'encyclopédie :

HWA-RANG est en lien avec le groupe de jeunes Hwa-Rang, originaire de la dynastie de Silla, au début du 7^e siècle. Les 29 mouvements font référence à la 29^e Division d'infanterie où le Taekwon-do prit sa maturité.

Informations complémentaires :

Les origines de la caste guerrière des Hwa-Rang remontent au 6^e siècle de notre ère. Le 24^e roi de Silla, Chin Heung (540-576), ordonna la création d'un mouvement de jeunes nationalistes appelé Hwa-Rang (Floralson de la jeunesse). Celui-ci fut conçu pour motiver politiquement et militairement les jeunes gens à servir les intérêts du royaume.

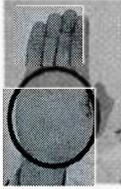
Cette caste était constituée principalement par les fils de l'aristocratie du royaume. Leur entraînement consistait à apprendre l'équitation militaire et le tir à l'arc. Également, à partir de disciplines physiques et mentales, ces derniers s'entraînaient au maniement d'armes et à diverses formes de combat à mains et à pieds nus ressemblant au *Subak* et au *Tae-Kyon*. Pour renforcer leurs corps, les troupes du Hwa-Rang escaladaient des montagnes et nageaient dans des rivières turbulentes à la période la plus froide de l'année.

Afin de les guider dans leur esprit chevaleresque, ils intégrèrent un code d'honneur (*Hwarang-do Meng-Sae*) conçu par le plus grand moine bouddhiste et érudit de cette période, Won Kang. Ce code d'honneur comportait cinq points : « Soyez loyal envers le roi; soyez obéissant envers vos parents; soyez honorable envers vos amis; ne jamais battre en retraite en combat; tuez de façon juste. » Le code du *Hwarang-do*, joint le meilleur des croyances religieuses issues du Taoïsme, du Confucianisme et du Bouddhisme. Les valeurs éducationnelles sur lesquelles insistait ce mouvement étaient donc liées au fondement confucéen de la « piété filiale », relativement au respect et à la conformité des valeurs familiales et sociales; à celles du Taoïsme, quant au développement de l'amour de la vérité dans la découverte de la Voie; et dans celles de l'enseignement bouddhique en lien avec le courage et la justice, sa pratique avait pour but d'acquérir une liberté d'esprit et une harmonie intérieure, en vertu d'éviter le mal et de poser les gestes les plus appropriés.

C'est ainsi, dû à leur code et leur adresse au combat, ils devinrent connus et respectés sur toute la péninsule coréenne. Par ailleurs, puisque le code du *Hwarang-do* était inspiré de la culture bouddhique — plaçant la vertu et la justice au dessus de la violence, celui-ci influença profondément le peuple dans l'atteinte de ses idéaux.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

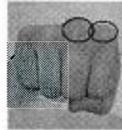
Nom des techniques additionnelles	Arme(s) corporelle(s)	Utilité des techniques	Caractéristiques des techniques
 <p>Position d'attente fermée C (Moa Junbi Sogi C)</p>		<p>Position de préparation pour une technique défensive ou offensive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les poings sont situés à 10 cm de l'abdomen; • Le majeur de la main gauche s'appose sur le majeur de la main droite; • Le pouce de la main gauche s'appose sur la jointure du majeur de la main droite; • Les pieds sont joints; • La position peut être prise de face ou de côté, par rapport à l'opposant.
 <p>Position assise, blocage poussé de la paume (Annun So Sonbadak Miro Makgi)</p>	 <p>La paume de la main.</p>	<p>Déséquilibrer l'opposant. Effectuer la poussée contre l'épaule ou une région du corps inférieure à celle-ci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution du blocage; • Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées; • Durant la trajectoire, l'arme corporelle se dirige vers la ligne de l'épaule et l'autre poing est amené à la hanche; • À l'impact, le blocage se termine à la hauteur de l'épaule; • Les doigts de la main qui bloque sont légèrement fléchis afin de raffermir la technique; • Le corps est de face par rapport à l'opposant.
 <p>Position en L, coup de poing direct (Niuja So Baro Jirugi)</p>	 <p>Les jointures de l'index et du majeur.</p>	<p>Frappe pouvant être dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre, la rate, le foie ou le cœur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe; • Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées; • Le poing se forme en fléchissant les quatre doigts fermement dans la paume de la main, la troisième phalange du pouce est ensuite posée perpendiculairement en dessous des deuxième phalanges de l'index et du majeur; • Les premières phalanges des quatre doigts doivent former un angle droit avec le dos du poing; • Le bras effectuant la frappe est du côté de la jambe arrière (lorsqu'effectué en position en L); • À l'impact, le poing est à la hauteur de l'épaule et est parallèle avec l'angle du pied de la jambe avant; • Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tui)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Position en L,
uppercut
(Niunja So Olyo
Jirugi)



Les jointures de
l'index et du
majeur.

Frappe dirigée à
la pointe du
menton.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe;
- Les bras sont ouverts de chaque côté du corps et les paumes de main font face vers le sol;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, le poing atteint la cible dans un mouvement circulaire ascendant;
- À l'impact, l'arme corporelle termine sa trajectoire à la ligne de la poitrine et à la hauteur du menton et le côté de l'autre poing est amené devant l'épaule opposée;
- Un poing se forme en fléchissant les quatre doigts fermement dans la paume de la main, la troisième phalange du pouce est ensuite posée perpendiculairement en dessous des deuxième phalanges de l'index et du majeur;
- Les premières phalanges des quatre doigts doivent former un angle droit avec le dos du poing;
- Le dos du poing doit être aligné avec l'avant-bras;
- Le corps est demi-face tandis que l'opposant se situe en angle par rapport à la frappe de l'exécutant.



Position verticale
(Soo Jik Sogi)

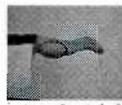


Cette position
est utilisée pour
des techniques
d'attaque et de
protection.

- La distance est d'une largeur d'épaules entre les deux gros orteils;
- La répartition de la masse est de 60 % sur la jambe arrière et 40 % sur la jambe avant;
- Les pieds sont tournés à 15° vers l'intérieur et les jambes sont tendues;
- La jambe arrière détermine le côté de la position verticale (si la jambe droite est en arrière, celle-ci indique donc une position verticale du côté droit);
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Position verticale,
coup du tranchant
de la main vers le
bas
(Sojik So Sonkal
Naero Taerigi)



Le tranchant de la
main.

Frappe pouvant
être dirigée vers
le crâne ou
l'articulation de
l'épaule.

- Lors de l'amorce, les avant-bras sont juxtaposés à l'avant de la poitrine, plaçant celui qui effectue la frappe en dessous;
- Les paumes de main font face vers le sol;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, l'arme naturelle atteint la cible avec un mouvement circulaire descendant;
- À l'impact, le bras est tendu et l'arme corporelle est à la hauteur de l'épaule;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (suiv)

Richard Lajeunesse, Docteurant



Coup de pied circulaire haut (Nopunde Dolryo Chagi)



La plante du pied.

Frappe pouvant être dirigée vers la figure, l'arête nasale, la base du nez ou la tempe.

- Lors de l'amorce, la hanche doit être lancée vers l'avant afin que l'arme corporelle atteigne la cible dans un mouvement circulaire;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, la jambe est décontractée et la frappe doit être fluide et rapide;
- Durant la trajectoire, le pied doit avoir atteint le niveau de la frappe légèrement avant l'impact;
- La cheville et les orteils sont légèrement fléchis vers le haut, afin de bien diriger la plante du pied vers la cible;
- La frappe s'effectue à la hauteur des yeux;
- À l'impact, la plante du pied est verticale et le talon doit être légèrement plus élevé que la plante du pied
- Le pied stationnaire est tourné à 45°;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Position en L, coup de coude latéral arrière (Niuja So Yop Paikup Tulgj)



La pointe du coude.

Frappe pouvant être dirigée vers le sternum, le plexus solaire ou les côtes flottantes.

Cette technique s'effectue normalement avec un déplacement glissé.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entreprind au centre du corps et les paumes de main font face vers le sol;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, l'arme corporelle se dirige en ligne droite vers l'arrière;
- À l'impact, les dos de poing font face au sol et l'arme corporelle est à hauteur de la section moyenne de l'exécutant;
- Le corps est demi-face/arrière par rapport à l'opposant.



Position fermée, blocage haut latéral interne (Moa So Palmok Nopunde Yobap Makgi)



Le côté intérieur de l'avant-bras.

Intercepter une frappe dirigée vers le globe oculaire, le nez, la base du nez, les lèvres, la pointe du menton, pomme d'Adam, la trachée, la tempe, l'angle de la mandibule, la mâchoire, le haut du cou ou l'artère du cou.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entreprind au centre du corps;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle du blocage et celui qui effectue le blocage est situé en dessous de l'autre;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur;
- À l'impact, l'arme corporelle qui effectue le blocage est alignée avec l'épaule, tout en fléchissant le bras à 80°;
- Le bras opposé est dirigé vers le côté bas;
- Les dos de poing font face vers l'avant;
- Le corps est de face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tui)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Description de la chorégraphie de la forme (tui)

Les déplacements relatifs à ce schéma indiquent que l'exécutant se tient sur la ligne AB et fait face à D.

1. Déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position assise et en exécutant un blocage poussé de la paume avec la main gauche (*Annun So Sonbadak Miro Makgi*).
2. Exécutez un coup de poing moyen avec le poing droit vers D, tout en maintenant la position assise (*Annun So Kaunde Jirugi*).
3. Exécutez un coup de poing moyen avec le poing gauche vers D, tout en maintenant la position assise (*Annun So Kaunde Jirugi*).
4. Déplacez le pied droit vers A, tout en formant une position en L et en exécutant un double blocage des avant-bras (*Niunja So Sang Palmok Makgi*).
5. Exécutez un uppercut avec le poing gauche et amenez au même moment le côté du poing droit devant l'épaule gauche, tout en maintenant la position en L (*Niunja So Olyo Jirugi*) vers A.
6. Effectuez un déplacement glissé vers A, tout en effectuant une position fixe et en exécutant un coup de poing moyen avec le poing droit (*Gojung So Kaunde Jirugi*).
7. Rapprocher le pied droit vers A, tout en effectuant une position verticale et en exécutant un coup du tranchant de la main vers le bas (*Sojik So Sonkal Naero Taerigi*).
8. Déplacez le pied gauche vers A, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
9. Déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage bas avec l'avant-bras gauche (*Gunnun So Palmok Najunde Makgi*).
10. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
11. Rapprocher le pied gauche vers le pied droit tout en apportant la paume gauche sur le poing droit. En même temps, fêchissez le bras droit d'environ 45°, en positionnant le coude vers l'extérieur.
12. Exécutez un coup de pied de côté moyen avec le pied droit (*Kaunde Yopcha Jirugi*) vers D, tout en tirant les mains dans la direction opposée. Puis abaissez le pied droit vers D, tout en formant une position en L et en exécutant un coup du tranchant de la main moyen latéral avec la main droite (*Niunja So Sonkal Kaunde Yop Taerigi*).
13. Déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing gauche (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
14. Déplacez le pied droit vers D, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup de poing avant moyen avec le poing droit (*Gunnun So Kaude Ap Jirugi*).
15. Déplacez le pied gauche à contre sens des aiguilles d'une montre vers E, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*).
16. Déplacez le pied droit vers E, tout en formant une position de marche et en exécutant un pique direct du bout des doigts avec la main droite (*Gunnun So Sun Sonkut Tulgi*).
17. Déplacez le pied droit sur la ligne EF puis déplacer le pied gauche à contre sens des aiguilles d'une montre, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*) vers F.
18. Exécutez un coup de pied circulaire haut (*Nopunde Dollyo Chagi*) avec le pied droit vers DF puis abaissez le pied droit vers F.
19. Exécutez un coup de pied circulaire haut (*Nopunde Dollyo Chagi*) avec le pied gauche vers CF puis abaissez le pied gauche vers F, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*). Exécutez 18 et 19 dans un mouvement rapide.
20. Déplacez le pied gauche vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage bas avec l'avant-bras gauche (*Gunnun So Palmok Najunde Makgi*).
21. Glissez le pied gauche vers C, tout en transférant en position en L et en exécutant un coup de poing moyen avec le poing droit (*Niunja So Baro Jirugi*) vers C.

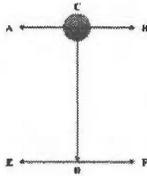
Guide de travail réflexif sur les formes (suiv)

Richard Lajeunesse, Docteur en

22. Déplacez le pied droit vers C, tout en formant une position en L et en exécutant un coup de poing moyen avec le poing gauche (*Niuja So Baro Jirugi*) vers C.
 23. Déplacez le pied gauche vers C, tout en formant une position en L et en exécutant un coup de poing moyen avec le poing droit (*Niuja So Baro Jirugi*) vers C.
 24. Glissez le pied gauche vers C, tout en transférant en position de marche et en exécutant un blocage bas poings en X (*Gunnun So Kyocha Joomuk Noolio Makgi*).
 25. Effectuez un déplacement glissé avec le pied droit vers C, tout en formant une position en L face à D et en exécutant un coup de coude latéral arrière avec le coude droit (*Niuja So Yop Palkup Tulgi*) en direction de C.
 26. Tournez à contre sens des aiguilles d'une montre et amenez le pied gauche au pied droit, tout en formant une position fermée face à B et en exécutant un blocage haut latéral interne avec l'avant-bras droit (*Moa So Palmok Nopunde Yobap Makgi*).
 27. Exécutez un blocage haut latéral interne avec l'avant-bras gauche (*Moa So Palmok Nopunde Yobap Makgi*), tout en maintenant la position fermée face à B.
 28. Déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*).
 29. Rapprochez le pied gauche près du pied droit puis déplacez le pied droit vers A, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*).
- FIN : Ramenez le pied droit de nouveau à la position d'attente initiale.

Guide de travail réflexif sur les formes (tul)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Nom de la forme (tul)	Nombre de mouvements	Position de départ	Schéma
CHOONG-MOO	30		

Interprétation de la forme (tul)**Interprétation officielle de l'encyclopédie :**

CHOONG-MOO est le nom donné au grand amiral Yi Soon-Sin de la dynastie Lee. Il était réputé pour avoir inventé en 1592 le premier cuirassé blindé (*Kobukson*). Celui-ci semble être le précurseur des sous-marins d'aujourd'hui. La raison pour laquelle cette forme se termine par une attaque de la main gauche est pour symboliser sa mort prématurée, sans qu'il ait pu démontrer son plein potentiel devant les restrictions imposées par sa loyauté envers son roi.

Informations complémentaires :

Amiral Yi Soon-Sin est l'un des plus grands héros de la Corée et l'un des commandants navals les plus remarquables. Né en 1545, Yi venait d'une famille de fonctionnaires et, dû au statut social de sa famille, il a reçu une éducation confucéenne. Plutôt que de s'intéresser à la fonction publique, Yi choisit de s'orienter vers la carrière militaire. Il passa ses examens en 1576 et peu de temps après il fut affecté à ses premières fonctions d'officier dans la province de Hamgyong.

Après un bref passage au commandement naval dans la province de Cholla en 1580, il se distingua dans une bataille particulière du côté de la rivière Tuimen. En trompant son adversaire par une fausse manœuvre en retraite, il remporta la victoire.

En 1587, il fut victime d'une rivalité entre des factions politiques et se retrouva dans les rangs comme simple soldat, après avoir vécu des ennuis avec le général Yi Il. Heureusement pour la Corée, le futur premier ministre de Corée, Yu Songnyong, était une étoile montante à la cour. Il avait été un ami d'enfance de Yi. Grâce à l'influence d'Yue, Yi fut réplacé dans ses fonctions.

À la suite de la recommandation d'Yue en 1591, Yi Soon-Sin fut rétabli au poste d'officier aux commandes navales de la province de Cholla. Alarmé par les rapports d'une invasion possible de la part des Japonais, Yi lança un projet de construction navale de dernière minute. Yi voulait expérimenter de nouvelles armes et de nouvelles tactiques. Son innovation la plus ingénieuse fut le *Kobukson* (bateau-tortue), un navire cuirassé dessiné à l'épreuve des canons japonais en plus d'être conçu pour couler les navires adverses. Il s'agissait du premier navire cuirassé de toute l'histoire. Yi avec l'aide de ces bateaux-tortues mena une campagne navale efficace et empêcha les Japonais d'utiliser la voie de la côte ouest comme porte d'entrée sur le territoire coréen.

Durant cette campagne, Yi et ses forces navales détruisirent des centaines de navires japonais et empêchèrent les forces japonaises de fournir du ravitaillement et des troupes supplémentaires sur le sol coréen. C'est donc grâce à Yi Soon-Sin si les débarquements japonais ne purent jamais être accomplis sur les côtes de Pusan. Ses victoires navales devaient s'avérer décisives dans la défaite japonaise, en dépit de sa mort au cours de son dernier combat en 1598.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Nom des techniques additionnelles	Arme(s) corporelle(s)	Utilité des techniques	Caractéristiques des techniques
 <p>Position de marche, coup du tranchant de la main haut avant (Gunnun So Sonkal Nopunde Ap Taerigi)</p>	 <p>Le tranchant de la main.</p>	<p>Frappe pouvant être dirigée vers la tempe, l'angle de la mandibule, l'artère du cou, l'artère nasale, la base du nez ou la pomme d'Adam.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe; • Les bras sont ouverts de chaque côté du corps; • Les mains sont à la hauteur des yeux et les paumes de main font face vers l'extérieur; • Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées; • La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'extérieur vers l'intérieur; • L'arme corporelle termine sa trajectoire à la ligne centrale et le bout des doigts atteint le niveau des yeux; • À l'impact, le bras en lien avec l'arme corporelle effectuant la frappe est fléchi et l'autre main est amenée devant le front en force de réaction; • Le corps est de face par rapport à l'opposant.
 <p>Position de marche, coup du tranchant inversé de la main (Gunnun So Son Dung Nopunde Ap Taerigi)</p>	 <p>Le tranchant de la main inverse.</p>	<p>Frappe pouvant être dirigée vers la tempe, angle de la mandibule, l'artère du cou, l'artère nasale, la base du nez ou la pomme d'Adam.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution de la frappe; • Les bras sont ouverts de chaque côté du corps; • Les mains sont à la hauteur des yeux et les paumes de main font face vers l'intérieur; • Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées; • La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'extérieur vers l'intérieur; • À l'impact, l'arme corporelle atteint la hauteur de la lèvre supérieure et elle est située à la ligne centrale du corps; • l'autre main est amenée en dessous du coude; • Le corps est de face par rapport à l'opposant.
 <p>Coup de pied arrière moyen (Kaunde Dwitcha Jirugi)</p>	 <p>Le tranchant du pied.</p>	<p>Frappe dirigée vers l'arrière (sans changer l'orientation du corps) à la hauteur de l'aisselle, des côtes flottantes, du plexus solaire, du cœur, de la rate ou du foie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lors de l'amorce, l'arme corporelle doit être amenée près de l'intérieur du genou de la jambe stationnaire; • Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, la jambe est décontractée et la frappe doit être fluide et rapide; • Lors de la trajectoire, l'arme corporelle se dirige en ligne droite vers la cible et termine à la hauteur de l'épaule; • Le pied qui effectue la frappe doit être légèrement tourné vers le bas; • Incliner le tronc pour atteindre une hauteur maximale; • Le pied de la jambe stationnaire est tourné à 45°; • Le corps est de dos par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tui)

Richard Lajeunesse, Doctorant



Coup de pied de côté sauté
(Twimyo Yopcha
Jirugi)



Le tranchant du pied.

Permet de sauter par-dessus un obstacle tout en effectuant une frappe au niveau supérieur du corps de l'opposant.

- Lors de l'amorce, pousser avec la jambe stationnaire, tout en lançant le genou de l'autre jambe vers le haut, de façon à effectuer un saut;
- Durant la trajectoire, l'arme corporelle se dirige en ligne droite vers la cible en effectuant une rotation;
- Le pied qui effectue la frappe doit être légèrement inférieur à la hanche;
- Le coup de pied doit être exécuté lorsque le corps est en chute libre;
- À l'impact, le pied qui effectue la frappe doit être légèrement tourné vers le bas et l'autre pied doit être apporté près du corps;
- Le dos doit être droit;
- Un coup de poing est exécuté au même moment que le coup de pied;
- Immédiatement après impact, regrouper la jambe qui a effectué le coup de pied;
- Préparer la descente au sol;
- Retrouver immédiatement l'équilibre et avec une position de base appropriée lors du retour au sol;
- Le corps est de côté par rapport à l'opposant.



Position en L, blocage bas de l'avant-bras
(Niunja So Palmok
Najunde Makgi)



Le côté extérieur de l'avant-bras.

Intercepter une frappe (bras ou jambe) dirigée vers l'aîne ou la région abdominale inférieure.

Si l'attaque s'effectue avec une technique de jambe, la cible bloquée est habituellement le tibia.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entend au centre du corps et s'accroît vers la poitrine opposée au blocage;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle du blocage et celui qui est en lien avec le côté effectuant le blocage est situé au-dessus;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, la hanche suit le bras qui effectue le blocage;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur et atteint la cible en ligne diagonale;
- À l'impact, l'arme corporelle termine à la hauteur de la région abdominale inférieure et l'autre poing est amené à la hanche;
- La distance entre la cuisse et l'arme corporelle est de 20 cm;
- Le coude est incliné à 25° vers l'extérieur;
- Le corps est demi-face par rapport à l'opposant.



Position assise, blocage moyen avant
(Annu So Palmok
Kaunde Ap Makgi)



Le côté extérieur de l'avant-bras.

Intercepter une frappe dirigée vers le plexus solaire, le sternum, l'épigastre ou le cœur.

- Lors de l'amorce, prendre un mouvement de recul avec l'arme corporelle afin d'obtenir une plus grande amplitude pour l'exécution du blocage;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'extérieur vers l'intérieur;
- À l'impact, l'arme corporelle est située à la ligne centrale du corps et le poing est à la hauteur des épaules;
- L'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est de côté ou de face par rapport à l'opposant.

Guide de travail réflexif sur les formes (tul)

Richard Lajeunesse, Docteurant



Position assise, coup du revers du poing de côté arrière haut
(Annun So Dung Joomuk Yap Taerigi)



Le dos des jointures de l'index et du majeur.

Frappe dirigée vers la tempe.

- Lors de l'amorce, la superposition des bras s'entend au centre du corps et s'accroît vers la poitrine opposée à la frappe;
- Les paumes de main sont face vers le sol;
- Les dos d'avant-bras sont juxtaposés afin de permettre une rotation de l'arme corporelle de la frappe et celui qui est en lien avec le côté effectuant la frappe est situé en dessous;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- La trajectoire de l'arme corporelle s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur;
- À l'impact, l'arme corporelle est alignée avec le centre de l'épaule et à la hauteur des yeux;
- Le bras est légèrement fléchi;
- L'autre poing est amené à la hanche;
- Le corps est de côté par rapport à l'opposant.



Position en L, blocage moyen mains croisées
(NinJa So Kyocha Kaunde Yap Makgi)



Le côté extérieur de l'avant-bras.

Intercepter une attaque dirigée vers le plexus solaire.

Cette technique permet également d'agripper le bras de l'opposant immédiatement après impact.

- Lors de l'amorce, les bras sont ouverts de chaque côté du corps, les mains sont à la hauteur des épaules et les paumes font face vers l'extérieur;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, les bras se dirigent de l'extérieur vers l'intérieur et la superposition des bras termine à la ligne centrale;
- À l'impact, l'avant-bras du côté de la jambe arrière se situe à l'intérieur de l'autre avant-bras;
- La superposition des avant-bras se situe légèrement supérieure aux coudes;
- Le bout des doigts est à la hauteur de l'épaule;
- Le corps est demi-face, tandis que l'opposant se situe en face par rapport au blocage de l'exécutant.



Position de marche, double blocage des paumes vers le haut
(Gunnun So Doo Sonbadak Ollyo Makgi)



La paume de la main.

Dévier une attaque dirigée vers le plexus solaire.

Cette technique peut également contrer une attaque effectuée avec un bâton ou une dague.

- Lors de l'amorce, garder les paumes des mains vers le sol;
- Lors de l'exécution du mouvement, à l'amorce et durant la trajectoire, les mains sont décontractées;
- Durant la trajectoire, les paumes atteignent les cibles dans un mouvement circulaire;
- À l'impact, les armes corporelles sont à la hauteur du plexus solaire;
- Selon la position des bras fléchis, les armes corporelles se situent dans un angle de 35° vers l'intérieur;
- Les doigts sont légèrement fléchis afin de raffermir la technique;
- Le corps est de face par rapport aux opposants.

Description de la chorégraphie de la forme (tul)

Les déplacements relatifs à ce schéma indiquent que l'exécutant se tient sur la ligne AB et fait face à D.

1. Déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position en L et en exécutant un double blocage des tranchants de la main (NinJa So Sang Sorkal Makgi).
2. Déplacez le pied droit vers B, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup du tranchant de la main

Projet de thèse en communication :

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

haut avant avec la main droite (*Gunnun So Sonkal Nopunde Ap Taerigi*).

3. Déplacez le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre vers A, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*).
4. Déplacez le pied gauche vers A, tout en formant une position de marche et en exécutant un pique de la main haut avec la main gauche (*Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi*).
5. Déplacez le pied gauche vers D, tout en formant une position en L et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*).
6. Tournez vers C et levez le pied droit, tout en formant une position d'attente fléchie A (*Guburyo Junbi Sogi A*) vers C.
7. Exécutez un coup de pied de côté moyen avec le pied droit (*Kaunde Yopcha Jirugi*) vers C.
8. Abaissez le pied droit, tout en formant une position en L vers D et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*).
9. Exécutez un coup de pied de côté sauté avec le pied droit (*Twimyo Yopcha Jirugi*) puis atterrissez, tout en formant une position en L vers D et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*).
10. Déplacez le pied gauche en tournant à contre sens des aiguilles d'une montre vers E, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage bas de l'avant-bras gauche (*Niunja So Palmok Najunde Makgi*).
11. Glissez le pied gauche vers E, tout en transférant en position de marche et en exécutant une position de marche (*Gunnun Sogi*) et en prolongeant les deux mains vers le haut pour saisir la tête d'un opposant.
12. Exécutez un coup de genou vers le haut avec le genou droit (*Moorup Ollyo Chagi*) face à E, tout en tirant les deux mains vers soi.
13. Abaissez le pied droit à côté du pied gauche, puis déplacez le pied gauche à contresens des aiguilles d'une montre vers F, tout en formant une position de marche et en exécutant un coup du tranchant inversé de la main avec la main droite en apportant le dos de la main gauche sous l'articulation du coude droit (*Gunnun So Son Dung Nopunde Ap Taerigi*).
14. Exécutez un coup de pied circulaire haut avec le pied droit (*Nopunde Dollyo Chagi*) vers DF puis abaissez le pied à côté du pied gauche.
15. Exécutez un coup de pied arrière de côté moyen avec le pied gauche (*Kaunde Dwitcha Jirugi*) vers F.
Exécutez 14 et 15 dans un mouvement rapide.
16. Abaissez le pied gauche vers F, tout en formant une position en L du côté gauche en direction de E et en exécutant une garde moyenne avec les avant-bras (*Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi*).
17. Exécutez un coup de pied circulaire moyen avec le pied gauche (*Nopunde Dollyo Chagi*) vers DE.
18. Abaissez le pied gauche à côté du pied droit et puis déplacez le pied droit vers C, tout en formant une position en L et en exécutant un blocage en U (*Niunja So Digtja Makgi*) vers C.
19. Effectuez un saut sur place de 360° à contresens des aiguilles d'une montre puis atterrissez, tout en formant une position en L vers C et en exécutant une garde moyenne avec tranchant de la main (*Niunja So Sonkal Daebi Makgi*).
20. Déplacez le pied gauche vers C, tout en formant une position de marche vers C et en exécutant un pique de la main inversée avec la main droite (*Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi*).
21. Rapprochez le pied droit, tout en transférant en position en L vers C et en exécutant un coup du revers du poing haut avec le poing droit (*Niunja So Dung Joomuk Taerigi*) vers D et un blocage bas avec l'avant-bras gauche vers C.
22. Déplacez le pied droit vers C, tout en formant une position de marche et en exécutant un pique direct du bout des doigts avec la main droite (*Gunnun So Sun Sonkut Tulgi*).
23. Déplacez le pied gauche à contresens des aiguilles d'une montre vers B, tout en formant une position de marche blocage haut des avant-bras (*Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi*).
24. Déplacez le pied droit vers B, tout en formant une position assise face à C et en exécutant blocage moyen avant avec l'avant-bras droit (*Annun So Palmok Kaunde Ap Makgi*) puis, tout en maintenant la position, exécutez coup du revers du poing de côté arrière haut avec le poing droit (*Annun So Dung Joomuk Yop Taerigi*) vers B.
25. Exécutez un coup de pied de côté moyen avec le pied droit (*Kaunde Yopcha Jirugi*) vers A.
26. Exécutez un coup de pied de côté moyen avec le pied gauche (*Kaunde Yopcha Jirugi*) vers A.
27. Abaissez le pied gauche vers A et glissez le pied droit vers B, tout en formant une position en L en direction de B et en exécutant un blocage moyen mains croisées (*Niunja So Kyocha Kaunde Yop Mokgi*) vers B.
28. Déplacez le pied gauche vers B, tout en formant une position de marche et en exécutant un double blocage des paumes vers le haut (*Gunnun So Doo Sonbadak Ollyo Makgi*) vers B.
29. Déplacez le pied gauche sur la ligne AB puis déplacez le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre vers A, tout en formant une position de marche et en exécutant un blocage soulevé avec l'avant-bras droit (*Gunnun So Palmok Chukyo Makgi*).
30. Exécutez un coup de poing avant moyen avec le poing gauche vers A, tout en maintenant une position de marche du côté droit (*Gunnun So Kaunde Ap Jirugi*).

FIN : Ramenez le pied gauche de nouveau à la position d'attente initiale.

Références bibliographiques

- Anslow, S. (2010). *The Encyclopedia Of Taekwon-do Patterns, Vol.1*. Republic of Ireland, CheckPoint Press
- Anslow, S.P. (2006). *Ch'ang Hon Taekwon-do Hae Sul, Vol.1*. United Kingdom, Exposur Publishing.
- Ch'oe, Y., Lee, P.H. et Theodore de Bary, W. (1997). *Sources of Korean Tradition, Volume two : From the Sixteenth to the Twentieth Centuries*. New York, Columbia University Press.
- Choi, C.K. (2007). *The Korean Martial Art of Taekwondo & Early History*. Canada, Choi Chang Keun.
- Choi, H.H. (1983). *Taekwon-Do Encyclopedia, Vol. 2, 3, 4, 8, 9 et 10*. Mississauga, Canada, International Taekwon-Do Federation.
- Deuhler, M. (1992). *The Confucian Transformation of Korea*. U.S.A., Havard University Press.
- Eckert, C.J. et al. (1990), *Korea Old and New : A History*. U.S.A., Havard University Press.
- Fabre, A. (2000). *Histoire de la Corée*. Paris, Langues et Mondes – L'Asiathèque.
- Habouš J.K. (1988). *The Confucian Kingship in Korea*. New York, Columbia University Press.
- Hogan, J. (2006). *Taekwon-do Patterns, From Beginner to bBlack Belt*. United Kingdom, The Crowood Press.
- Lee, K.B. (1984). *A New History of Korea*. U.S.A., Havard University Press.
- Lee, K.Y. (1987). *Le taékwon do*. Boulogne, Editeur SEDIREP.
- Lee, P.H. et Theodore de Bary, W. (1997). *Sources of Korean Tradition, Volume one : From Early Times Through the Sixteenth Century*. New York, Columbia University Press.
- Mitchell, R.L. (1993). *The History of Taekwondo Patterns : The Chang-Hon Pattern Set – Chon-Ji through Choong-Moo*. U.S.A. Lilley Gulch TKD.
- Park, E.Y. (2007). *Between Dreams and Reality : The Military Examination in Late Choson Korea, 1600-1894*. U.S.A., Harvard University Asia Center.
- Rhee, J. (2009). *Chon-Ji of Tae Kwon Do Hyung*. U.S.A., Ohara Publications, Incorporated.

Guide de travail réflexif sur les formes (tu)

Richard Lajeunesse, Doctorant

Rhee, J. (2007). *Won-Hyo and Yul-Kok of Tae Kwon Do Hyung*. U.S.A., Ohara Publications, Incorporated.

Rhee, J. (2007). *Hwa-Rang and Chung-Mu of Tae Kwon Do Hyung*. U.S.A., Ohara Publications, Incorporated.

Rhee, J. (2006). *Chung-Gun and Toi-Gye of Tae Kwon Do Hyung*. U.S.A., Ohara Publications, Incorporated.

Rhee, J. (2005). *Tan-Gun and To-San of Tae Kwon Do Hyung*. U.S.A., Ohara Publications, Incorporated.

Seth, M.J. (2006). *A Concise History of Korea, From the Neolithic Period through the Nineteenth Century*. U.S.A., The Rowman & Littlefield Publishers, Inc.

Seth, M.J. (2006). *A Concise History of Korea, From the the Nineteenth Century to the Present*. U.S.A., The Rowman & Littlefield Publishers, Inc.

Setton, M. (1997). *Korea's Challenge to Orthodox Neo-Confucianism*. U.S.A., State University of New York Press.

Turnbull, S. (2008). *The Samurai Invasion of Korea 1592-98*. United Kingdom, Osprey Publishing Ltd.

ANNEXE K

PLAN DE FORMATION



Laboratoire d'exploration des formes (tu/) par l'entremise de l'expérience perceptive

Objectif principal :

Dans le cadre de cette recherche communicationnelle, la dimension de l'expression chorégraphique dans la pratique des formes apparaît comme un terrain des plus propices pour l'exploration des phénomènes de la perception. L'objectif principal est de comprendre comment une communication centrée sur l'exploration des phénomènes de la perception peut contribuer au développement de l'introspection chez les artistes martiaux.

Objectifs spécifiques :

Au terme de ce laboratoire les cochercheurs seront en mesure de :

En matière des savoirs

- Comprendre le processus de la perception dans le développement des connaissances;
- Reconnaître le processus de la communication dans les interactions ultérieures durant le laboratoire;
- Estimer leurs connaissances à l'égard de leur niveau théorique, techniques et aptitudes physiques;
- Établir la comparaison entre leurs connaissances et celles de leurs collègues-cochercheurs;
- Définir ce qui est ressenti lorsque la forme est vécue dans les conditions d'une performance technique, d'un acte d'autodéfense et de l'interprétation des valeurs morales issues de la forme;
- Déterminer les changements de perception éprouvés pour chacune des thématiques explorées durant le laboratoire.

En matière du savoir-faire

- Appliquer les connaissances techniques dans la pratique de la forme;
- Préparer une chorégraphie d'autodéfense à partir des séquences techniques de la forme;
- Pratiquer la forme sous la perspective d'un acte d'autodéfense;
- Interpréter les valeurs morales issues de la forme par l'expression des mouvements inscrits dans la chorégraphie de la forme;
- Communiquer leurs impressions auprès de leurs collègues à l'égard des phénomènes de la perception observés durant l'exécution d'une forme;
- Recevoir des critiques de leurs collègues à l'égard des phénomènes de la perception observés durant leur propre prestation de la forme;
- Expérimenter les formes à partir de critiques apportées par leurs collègues.

En matière du savoir-être

- S'installer dans le processus d'études perceptuelles relatives à la technique, à l'autodéfense et aux valeurs morales issues de la pratique des formes;
- Prendre conscience de son état d'esprit (pensées, sentiments, attitudes) dans la pratique de la forme selon l'exploration de la prestation technique, l'interprétation de la situation d'autodéfense et de l'interprétation des valeurs morales par l'expression des mouvements de la chorégraphie;



Plan de cours

- Participer aux échanges à l'égard des phénomènes de la perception explorés et éprouvés;
- Explorer différentes avenues de pratiques à partir de propositions amenées par des collègues-cochercheurs;
- Prendre conscience de l'influence des nouvelles orientations de pratique de la forme par le processus de la perception.

Thème abordé	Action pédagogique	Méthode et technique pédagogiques	Outils pédagogiques	Durée	Sous-objectifs pédagogiques
<i>Introduction</i>	Sensibilisation	Méthode affirmative : - Exposé : <ul style="list-style-type: none"> • Rappel des objectifs de la recherche; • Retour sur les ententes de collaboration et les engagements entre les cochercheurs et le chercheur principal; • Rappel des rôles spécifiques; • Retour sur les aspects éthiques en lien avec la recherche; • Présentation du plan de cours; • Présentation des outils pédagogiques; • Période de questions. 	<ul style="list-style-type: none"> • Topo PowerPoint; • Lettre de confirmation de participation; • Formulaire d'entente de participation et de dégagement; • Plan de cours; • Guide de travail; • Cahier d'accompagnement. 	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre conscience de l'importance du rôle tenu dans le laboratoire; • Connaître et comprendre le processus de l'expérience; • Connaître l'utilité des outils pédagogiques dans le cadre de l'expérience.
	Apport théorique	Méthode affirmative : - Exposé : <ul style="list-style-type: none"> • Présentation des théories de la perception et de la communication. 	<ul style="list-style-type: none"> • Topo PowerPoint. 	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le processus de la perception dans le développement des connaissances; • Reconnaître le processus de la communication dans les interactions ultérieures durant le laboratoire.
<i>Perception de la forme sous le regard de ses bases techniques</i>	Apport du chercheur principal	Méthode affirmative : - Présentation du déroulement de la thématique abordée : <ul style="list-style-type: none"> • Exposer l'objectif de la thématique; • Énumérer les étapes à suivre; • Indiquer les procédures à suivre pour chaque étape; • Répondre aux questions. 	<ul style="list-style-type: none"> • Guide de travail; • Cahier d'accompagnement. 	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître et comprendre, étape par étape, la démarche à suivre durant le déroulement de la thématique.



Plan de cours

Thème abordé	Action pédagogique	Méthode et technique pédagogiques	Outils pédagogiques	Durée	Sous-objectifs pédagogiques
	Exploration collective	Méthode active : - Pratique collective de la forme : • Exécution de la forme en équipe; • Exécution individuelle de la forme et observation des autres cochercheurs.		15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les bases communicationnelles de l'étude; • Installer une synergie de groupe; • Participer dans le processus d'étude perceptuelle dans l'incarnation des techniques devant le groupe.
	Exploration personnelle	Méthode interrogative : - Pratique individuelle de la forme : • Consultation des détails techniques de la forme dans le guide de travail; • Exploration de l'exécution de la forme par l'entremise de la perception dans les conditions des aptitudes physiques de l'exécutant et en respect du contenu technique; • Réflexion sur l'expérience (à inscrire dans le cahier d'accompagnement).	<ul style="list-style-type: none"> • Guide de travail; • Cahier d'accompagnement. 	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Estimer leurs connaissances théoriques, techniques et des aptitudes physiques; • Définir ce qui est ressenti lorsque la forme est vécue dans les conditions d'une performance technique; • Appliquer les connaissances techniques dans la pratique de la forme; • Prendre conscience de son état d'esprit (pensées, sentiments, attitudes) dans la pratique de la forme selon l'exploration de la prestation technique.
	Apport des cochercheurs	Méthode active : - Mise en commun : • À tour de rôle, chacun des participants doit exécuter la forme devant les autres cochercheurs; • Apport des cochercheurs sur la prestation de l'exécutant dans les conditions d'observation de la forme sous les aspects de la performance technique; • Réflexion sur l'expérience des échanges entre les cochercheurs (à inscrire dans le cahier d'accompagnement).	<ul style="list-style-type: none"> • Cahier d'accompagnement. 	45 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Établir la comparaison entre leurs connaissances et celles de leurs collègues au sujet des aspects techniques et aptitudes physiques; • Communiquer leurs impressions auprès de leurs collègues à l'égard des phénomènes de la perception observés durant l'exécution de la forme; • Recevoir des critiques de leurs collègues à l'égard des phénomènes de la perception observés durant leur propre prestation de la forme; • Participer aux échanges à l'égard des phénomènes de la perception explorés et éprouvés.



Plan de cours

Thème abordé	Action pédagogique	Méthode et technique pédagogiques	Outils pédagogiques	Durée	Sous-objectifs pédagogiques
	Mise en application	Méthode active : - Exercice individuel : <ul style="list-style-type: none"> • Pratique de la forme, suite aux échanges avec les cochercheurs; • Réflexion sur une observation émise par l'un des cochercheurs que vous avez retenue et appliquée dans la pratique de la forme (à inscrire dans le cahier d'accompagnement). 	<ul style="list-style-type: none"> • Guide de travail; • Cahier d'accompagnement. 	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Déterminer les changements de perception éprouvés dans l'exploration de cette thématique; • Expérimenter et explorer différentes avenues de pratiques de la forme à partir de propositions amenées par les cochercheurs; • Prendre conscience de l'influence des nouvelles orientations de pratique de la forme par le processus de la perception.
<i>Perception de la forme sous l'abord d'une chorégraphie d'autodéfense</i>	Apport du chercheur principal	Méthode affirmative : - Présentation du déroulement de la thématique abordée : <ul style="list-style-type: none"> • Exposer l'objectif de la thématique; • Énumérer les étapes à suivre; • Indiquer les procédures à suivre pour chaque étape; • Répondre aux questions. 	<ul style="list-style-type: none"> • Guide de travail; • Cahier d'accompagnement. 	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître et comprendre, étape par étape, la démarche à suivre durant le déroulement de la thématique.
	Exploration collective	Méthode interrogative : - Conceptualisation d'une chorégraphie d'autodéfense s'inscrivant dans le cadre des séquences techniques de la forme : <ul style="list-style-type: none"> • Consultation des détails techniques de la forme dans le guide de travail; • Répartition des séquences à interpréter entre les cochercheurs; • Discussion entre les cochercheurs et mise en place de toutes les séquences de la chorégraphie (à dessiner dans le cahier d'accompagnement). 	<ul style="list-style-type: none"> • Guide de travail; • Cahier d'accompagnement. 	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Estimer leurs connaissances théoriques à l'égard de l'utilité des séquences d'attaque et de défense inscrites dans la forme; • Préparer une chorégraphie d'autodéfense à partir des séquences techniques de la forme; • S'installer dans le processus d'étude perceptuelle relatif à l'autodéfense.

Projet de thèse en communication

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

Richard Lajeunesse, Doctorant



Plan de cours

Thème abordé	Action pédagogique	Méthode et technique pédagogiques	Outils pédagogiques	Durée	Sous-objectifs pédagogiques
	Exploration personnelle	<p>Méthode interrogative :</p> <p>- Pratique individuelle de la forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploration de l'exécution de la forme par l'entremise de la perception dans les conditions suggérant une agression réelle et une simulation de la réplique conséquente de la part de l'exécutant dans les limites de la chorégraphie de la forme; • Réflexion sur l'expérience (à inscrire dans le cahier d'accompagnement). 	<ul style="list-style-type: none"> • Cahier d'accompagnement. 	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Définir ce qui est ressenti lorsque la forme est vécue dans les conditions d'un acte d'autodéfense; • Pratiquer la forme sous la perspective d'un acte d'autodéfense; • Prendre conscience de son état d'esprit (pensées, sentiments, attitudes) dans la pratique de la forme selon l'interprétation de la situation d'autodéfense.
	Apport des cochercheurs	<p>Méthode active :</p> <p>Mise en commun :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À tour de rôle, chacun des participants doit exécuter la forme devant les autres cochercheurs; • Apport des cochercheurs sur la prestation de l'exécutant dans les conditions d'observation de la forme sous les aspects d'un acte d'autodéfense; • Réflexion sur l'expérience des échanges entre les cochercheurs (à inscrire dans le cahier d'accompagnement). 	<ul style="list-style-type: none"> • Cahier d'accompagnement. 	45 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Établir la comparaison entre leurs connaissances et celles de leurs collègues au sujet de la prestation de la forme à titre d'acte d'autodéfense; • Communiquer leurs impressions auprès de leurs collègues à l'égard des phénomènes de la perception observés durant l'exécution de la forme; • Recevoir des critiques de leurs collègues à l'égard des phénomènes de la perception observés durant leur propre prestation de la forme; • Participer aux échanges à l'égard des phénomènes de la perception explorés et éprouvés.



Plan de cours

Thème abordé	Action pédagogique	Méthode et technique pédagogiques	Outils pédagogiques	Durée	Sous-objectifs pédagogiques
	Mise en application	Méthode active : - Exercice individuel : <ul style="list-style-type: none"> • Pratique de la forme, suite aux échanges avec les cochercheurs; • Réflexion sur une observation émise par l'un des cochercheurs que vous avez retenue et appliquée dans la pratique de la forme (à inscrire dans le cahier d'accompagnement). 	<ul style="list-style-type: none"> • Guide de travail; • Cahier d'accompagnement. 	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Déterminer les changements de perception éprouvés dans l'exploration de cette thématique; • Expérimenter et explorer différentes avenues de pratiques de la forme à partir de propositions amenées par les cochercheurs; • Prendre conscience de l'influence des nouvelles orientations de pratique de la forme par le processus de la perception.
<i>Perception de la forme sous l'interprétation de la culture morale du taekwon-do</i>	Apport du chercheur principal	Méthode affirmative : - Présentation du déroulement de la thématique abordée : <ul style="list-style-type: none"> • Exposer l'objectif de la thématique; • Énumérer les étapes à suivre; • Indiquer les procédures à suivre pour chaque étape; • Répondre aux questions. Méthode interrogative : - Interprétation des valeurs morales inscrites dans la forme : <ul style="list-style-type: none"> • Consultation de la section « Interprétation de la forme » dans le guide de travail; • Observation et discussion sur les valeurs morales et philosophiques présentées sous la forme; • Inscription des impressions dans le cahier d'accompagnement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Guide de travail; • Cahier d'accompagnement. 	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître et comprendre, étape par étape, la démarche à suivre durant le déroulement de la thématique.
	Exploration collective		<ul style="list-style-type: none"> • Guide de travail; • Cahier d'accompagnement. 	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Estimer leurs connaissances théoriques à l'égard des valeurs morales derrière l'interprétation de la forme; • Interpréter les valeurs morales par l'expression des mouvements inscrits dans la chorégraphie; • S'installer dans le processus d'études perceptuelles relatives aux valeurs morales issues de la pratique de la forme.



Plan de cours

Thème abordé	Action pédagogique	Méthode et technique pédagogiques	Outils pédagogiques	Durée	Sous-objectifs pédagogiques
	Exploration personnelle	<p>Méthode interrogative :</p> <p>- Pratique individuelle de la forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploration de la forme par l'entremise de la perception dans les conditions de l'interprétation des valeurs morales par l'expression des mouvements de la chorégraphie; • Réflexion sur l'expérience (à inscrire dans le cahier d'accompagnement). 	<ul style="list-style-type: none"> • Cahier d'accompagnement. 	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Définir ce qui est ressenti lorsque la forme est vécue dans les conditions de l'interprétation des valeurs morales issues de la forme; • Interpréter les valeurs morales issues de la forme par l'expression des mouvements inscrits dans la chorégraphie de la forme; • Prendre conscience de son état d'esprit (pensées, sentiments, attitudes) dans la pratique de la forme sous l'interprétation des valeurs morales par l'expression des mouvements de la chorégraphie.
	Apport des cochercheurs	<p>Méthode active :</p> <p>Mise en commun :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À tour de rôle, chacun des participants doit exécuter la forme devant ses collègues; • Apport des cochercheurs sur la prestation de l'exécutant dans les conditions de l'interprétation des valeurs morales issues de la forme par l'expression des mouvements de la chorégraphie; • Réflexion sur l'expérience des échanges entre collègues (à inscrire dans le cahier d'accompagnement). 	<ul style="list-style-type: none"> • Cahier d'accompagnement. 	45 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Établir la comparaison entre leurs connaissances et celles de leurs collègues à l'égard de l'interprétation des valeurs morales par l'expression des mouvements inscrits dans la forme; • Communiquer leurs impressions auprès de leurs collègues à l'égard des phénomènes de la perception observés durant l'exécution d'une forme; • Recevoir des critiques de leurs collègues à l'égard des phénomènes de la perception observés durant leur propre prestation de la forme; • Participer aux échanges à l'égard des phénomènes de la perception explorés et éprouvés.



Plan de cours

Thème abordé	Action pédagogique	Méthode et technique pédagogiques	Outils pédagogiques	Durée	Sous-objectifs pédagogiques
	Mise en application	Méthode active : - Exercice individuel : <ul style="list-style-type: none"> • Pratique de la forme, suite aux échanges avec les cochercheurs; • Réflexion sur une observation émise par l'un des cochercheurs que vous avez retenue et appliquée dans la pratique de la forme (à inscrire dans le cahier d'accompagnement). 	<ul style="list-style-type: none"> • Guide de travail; • Cahier d'accompagnement. 	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Déterminer les changements de perception éprouvés dans l'exploration de cette thématique; • Expérimenter et explorer différentes avenues de pratiques de la forme à partir de propositions amenées par les cochercheurs; • Prendre conscience de l'influence des nouvelles orientations de pratique de la forme par le processus de la perception.
<i>Perception des échanges avec entre les cochercheurs à l'égard de l'exécution de la forme sous l'exploration des différentes thématiques</i>	Apport du chercheur principal	Méthode affirmative : - Présentation du déroulement de la thématique abordée : <ul style="list-style-type: none"> • Exposer l'objectif de la thématique; • Énumérer les étapes à suivre; • Indiquer les procédures à suivre pour chaque étape; • Répondre aux questions. Méthode interrogative : - Pratique individuelle de la forme : <ul style="list-style-type: none"> • Autoévaluation de la pratique de la forme, suite aux échanges avec les cochercheurs durant le laboratoire; • Réflexion sur une observation émise par l'un des cochercheurs que vous avez retenue et appliquée dans la pratique de la forme (à inscrire dans le cahier d'accompagnement). 	<ul style="list-style-type: none"> • Guide de travail; • Cahier d'accompagnement. 	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître et comprendre, étape par étape, la démarche à suivre durant le déroulement de la thématique.
	Sensibilisation		<ul style="list-style-type: none"> • Cahier d'accompagnement. 	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Déterminer une expérience distinctive qui s'est produite durant le laboratoire sur les échanges relatifs au sujet des phénomènes de la perception; • Définir ce qui a été ressenti lors de cette expérience; • Prendre conscience de l'état d'esprit (pensées, sentiments, attitudes) relatif à cette expérience.

Projet de thèse en communication

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

Richard Lajeunesse, Doctorant



Plan de cours

Thème abordé	Action pédagogique	Méthode et technique pédagogiques	Outils pédagogiques	Durée	Sous-objectifs pédagogiques
Conclusion	Sensibilisation	Méthode affirmative : - Retour sur le laboratoire : <ul style="list-style-type: none"> • Retour synthèse sur l'expérience; • Questions et commentaires des participants; • Confirmation des rendez-vous pour les entretiens; • Remerciement. 		10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Déterminer à travers les thématiques le cheminement parcouru par le processus de la communication portant sur les phénomènes de perception; • Prendre conscience de l'influence des nouvelles orientations de pratique de la forme par le processus de la perception.

ANNEXE L

LETTRE D'INVITATION



Lettre d'invitation

Date : jj / mm / aaa

Objet : Projet de recherche doctoral

Chère Madame, cher monsieur,

Afin de faire suite à l'annonce effectuée le jj / mm dernier au séminaire de forme à Trois-Rivières, vous trouverez ci-dessous une description sommaire du projet de recherche discuté.

Dans le cadre d'une étude qui est en lien avec la pratique des formes (*tul*), la présente est pour vous convier, vous et vos membres, à participer à une recherche effectuée en collaboration avec divers milieux francophones de la communauté du taekwon-do ITF. La recherche que nous menons actuellement tente de comprendre comment une communication centrée sur l'exploration des phénomènes de la perception peut contribuer au développement identitaire des individus s'adonnant à la pratique des arts martiaux. Comme vous le savez, les formes (*tul*) représentent les fondations de la culture martiale du taekwon-do. Dans le cadre de notre recherche communicationnelle, la dimension de l'expression chorégraphique dans la pratique des formes nous apparaît comme un terrain des plus propices pour l'exploration des phénomènes de la perception.

La question communicationnelle sur laquelle nous nous penchons ne peut être comprise qu'à partir de descriptions relatives à des situations vécues. Nous sommes donc à la recherche de collaborateurs qui agiront à titre de cochercheurs dans le cadre d'un laboratoire d'exploration de la pratique des formes par l'entremise de l'expérience perceptive. Les résultats de notre recherche reposeront alors sur la compréhension vive et précise de leur vision relative à cette expérience.

Projet de thèse en communication

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »
Richard Lajeunesse, Doctorant



Lettre d'invitation

Le profil des collaborateurs que nous cherchons correspond aux critères suivants :

1. Être un pratiquant actif de la discipline du taekwon-do ITF et détenir minimalement le grade relatif à la forme étudiée lors du laboratoire. Cette mesure nous assure que nos collaborateurs détiennent une bonne connaissance de la pratique des formes¹;
2. Comprendre et accepter les conditions relatives au projet de recherche. Nos collaborateurs devront...
 - a. Nous assurer qu'ils saisissent bien l'orientation de la recherche;
 - b. Connaître le rôle qu'ils y tiendront;
 - c. Accepter le programme prévu dans le cadre de cette étude.

Dans l'acceptation de la poursuite de cette démarche, je vous serais reconnaissant de nous manifester votre intérêt en nous répondant par l'entremise de ce courriel d'ici le jj / mm prochain. Par la suite, nous pourrions établir une rencontre téléphonique pour discuter des points suivants :

1. Date limite pour le recrutement des collaborateurs-cochercheurs;
2. Date de rencontre pour explication détaillée du projet de recherche et de ses implications;
3. Jour, horaire et lieu du laboratoire d'exploration de la pratique des formes par l'entremise de l'expérience perceptive et des entrevues.

Je vous remercie de l'intérêt que vous portez à cette recherche et je vous prie d'accepter mes salutations les plus sincères.

Richard Lajeunesse
Doctorant

UQAM

Université du Québec à Montréal

Maître instructeur, 7^e dan

Fédération internationale de taekwon-do

¹ Il est à noter que les études terrain s'effectueront en groupe restreint. Pour chaque terrain, les groupes seront constitués de quatre collaborateurs-cochercheurs, en plus de ma présence à titre de chercheur principal.

ANNEXE M

LETTRE DE CONFIRMATION DE PARTICIPATION



Confirmation de participation

Date : jj/mm/aaaa

Chère madame, cher monsieur,

Je vous remercie de l'intérêt que vous portez à ma recherche dans le cadre de ma thèse en communication dont le thème est : *Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »*. J'apprécie sincèrement la contribution unique que vous pouvez apporter à mon étude. Le but de cette lettre est de réitérer certaines des choses dont nous avons déjà discuté et d'officialiser votre collaboration. Celle-ci sera confirmée lorsque vous aurez signé le formulaire d'entente de participation et de dégageant joint à cette lettre.

Le modèle de recherche que j'emploie est de type qualitatif. Par celui-ci, j'espère répondre à la question suivante : *dans les conditions de la pratique des formes, comment les trames intersubjectives de la perception exercent-elles une influence sur le développement identitaire des individus s'adonnant à la pratique des arts martiaux ?* Dans les limites de son utilisation, la portée de notre question est la suivante : (1) « [...] conditions de la pratique des formes » : Comme mentionné auparavant, les *formes* représentent les fondations de la culture martiale du taekwon-do. Les conditions de leur pratique relèvent de trois dimensions : l'étude de *leurs éléments techniques*; l'étude de *leurs stratégies de combat*; l'étude de *l'interprétation historique rattachée à un événement ou à un personnage de la Corée*. (2) « [...] trames intersubjectives de la perception » : elles relèvent du processus d'échange réalisé entre nos collaborateurs à propos de l'exploration des formes selon les trois thématiques mentionnées précédemment. Selon la spécificité de chaque thématique, l'exploration de nos collaborateurs se centrera sur les perceptions vécues au cours de l'exécution d'une forme ou lors de l'observation de l'un de leurs collègues dans le cadre de ce même processus. Nos collaborateurs nous révéleront ce qui fut à la portée de leurs pensées, leurs sentiments et leurs attitudes durant cette expérience. (3) « [...] le développement identitaire des individus s'adonnant à la pratique des arts martiaux » : comprendre comment une communication centrée sur l'exploration des phénomènes de la perception amène les pratiquants à reconnaître leur identité dans ce contexte précis de la culture martiale.

Vous serez convié à participer à un événement intitulé : « *Laboratoire d'exploration de la pratique des formes par l'entremise de l'expérience perceptive* ». Par votre participation à titre de cochercheur, j'espère comprendre l'essence des phénomènes communicationnels

Projet de thèse en communication

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

Richard Lajeunesse, Doctorant



Confirmation de participation

fondés sur la perception, et ce, dans la manière dont cesdits phénomènes se révéleront à vous. Je suis donc à la recherche de la compréhension vive et précise de la vision de votre expérience. Lors de nos discussions ultérieures en période d'entrevue, vous serez invité à évoquer des épisodes distinctifs dans lesquels vous aurez éprouvé les phénomènes que nous étudions. La vision de votre expérience se dévoilera par l'entremise de vos pensées, de vos sentiments et de vos comportements. Elle tiendra compte aussi bien du contexte retenu que des personnes qui y ont été liées. Vous serez également amené à partager avec moi des extraits de notes que vous aurez inscrits dans un cahier d'accompagnement spécifiquement conçu pour cette expérience. De plus, il est possible que vous ayez à commenter certains extraits qui auront été filmés durant le laboratoire.

Je vous remercie de votre engagement en ce qui concerne le temps, l'énergie et les efforts que vous consacrez à mon projet. Si vous avez toute autre question avant de signer le formulaire d'entente de participation et de dégageant ou s'il y avait un problème avec le jour et l'horaire du laboratoire, vous pouvez me joindre à ce numéro : ____-____-____.

En toute sincérité,

Richard Lajeunesse
Doctorant

UQAM

Université du Québec à Montréal

Maître instructeur, 7^e dan

Fédération internationale de taekwon-do

ANNEXE N

FORMULAIRE D'ENTENTE DE PARTICIPATION ET DE DÉGAGEMENT



Formulaire d'entente de participation et de dégageant

Nom Prénom : _____
 Nom : _____
Numéros Grade (*dan*) : _____
 Téléphone : _____
 Adresse électronique : _____
Adresse Numéro et rue/avenue : _____
 Ville : _____
 Dép./Région/Province : _____
 Code postal : _____
 Pays : _____

J'accepte de participer à une étude de recherche en communication dont le thème est : **La culture martiale et le développement de l'introspection par une communication aux fondements de la « chair »**, telle que décrite dans la lettre de confirmation et de participation jointe à ce formulaire. Je comprends le but et la nature de cette étude. Je consens à y participer volontairement. J'accorde la permission pour que les données recueillies soient utilisées dans le cadre d'une thèse relative à un programme de doctorat en communication et dans le cadre de toute autre publication future. Je comprends que mon nom et toute autre information démographique qui pourraient m'identifier ne seront pas employés.

J'accepte de me présenter et de participer au *Laboratoire d'exploration de la pratique des formes par l'entremise de l'expérience perceptive* qui aura lieu à l'endroit suivant :

Adresse Numéro et rue/avenue : _____
 Ville : _____
 Dép./Région/Province : _____
 Code postal : _____
 Pays : _____
Dates : jj / mm / aaaa au jj / mm / aaaa

Ce laboratoire sera suivi d'une entrevue de 1½ à 2 heures. Si une seconde entrevue est requise, les deux parties conviendront mutuellement de la journée, du moment et du lieu de la rencontre. J'accorde également la permission au chercheur principal d'effectuer des enregistrements (audio et vidéo) des événements auxquels je participe dans le cadre de cette recherche.

Date

Date

Projet de thèse en communication

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »
 Richard Lajeunesse, Doctorant

ANNEXE O

DEMANDE DE VALIDATION DE DONNÉES



Demande de validation des données

Date : jj /mm / aaa

Chère Madame,
Cher Monsieur,

Tout d'abord, je tiens à vous remercier une fois de plus pour votre collaboration à mon projet de recherche. Sans votre contribution, cette recherche n'aurait pu voir le jour. C'est donc avec toute mon appréciation que je vous convie à la dernière étape de ma démarche.

Comme vous devez vous en douter, les résultats de ma recherche ne peuvent pas être accrédités sur la seule base de mes connaissances et de mon unique jugement. La validité de mes résultats dépend également du regard que porteront les cochercheurs qui ont participé à ma recherche sur l'analyse de mes données. Alors, c'est en partageant le bilan de mon analyse de votre expérience avec vous que je serai en mesure de compléter les résultats de ma recherche. Je vous prierais de lire attentivement ce bilan pour déterminer, oui ou non, si celui-ci inclut les qualités essentielles et les significations exactes de votre expérience. À la suite de cette vérification, je vous serais reconnaissant de m'acheminer vos commentaires par courriel au (____@____.com) ou par la poste à l'adresse suivante : #____, avenue____, ville____ (province) code postal____, pays____.

Je vous remercie pour cette dernière contribution et je vous prie d'accepter mes sincères salutations.

Richard Lajeunesse
Doctorant

UQÀM

Université du Québec à Montréal

Maître instructeur, 7^e dan

Fédération internationale de taekwon-do

Projet de thèse en communication

Culture martiale et développement identitaire par une communication aux fondements de la « chair »

Richard Lajeunesse, Doctorant