

## Terrain

ART MARTIAL INTERNE

## LE SARBACANA



Dans cette nouvelle technique, élaborée par M.-L. Dioptaz, la sarbacane est utilisée pour explorer et développer, par la conscience du souffle, des capacités d'attention et de prise de décision.



Déjà utilisée dans la préparation au sport de haut niveau, cette nouvelle forme « d'art martial interne » fait l'objet, en 2011, d'une expérimentation au lycée Charlemagne de Paris, dans le cadre des épreuves physiques du baccalauréat (encadré).

Dans le domaine des activités physiques de développement personnel, le sarbacana (ou « yoga de la prise de décision ») recherche la symbiose entre la relaxation et l'action. La sarbacane y est appréhendée comme un instrument d'exploration. L'attention est portée sur ce qui se passe « ici », dans la relation entre celui qui produit le jet de souffle et l'instrument, et non principalement sur la cible (« là-bas »). La sarbacane est perçue comme le prolongement

naturel de la colonne de souffle. Elle est considérée comme une « trachée » à l'extérieur du corps (photo 1). Vécue comme une « Gestalt » (forme) participant du schéma corporel, elle devient alors vecteur de compréhension, d'entraînement et de maîtrise des processus de conscience liés aux mécanismes de la respiration.

## Spécificités du sarbacana

« Apprivoiser l'instantanéité de la prise de décision par le souffle est primordial pour l'entrée dans l'action »

## Le débit expiratoire de pointe

Dans la pratique sportive, c'est généralement l'endurance du souffle qui est prise en compte et entraînée, au

1. « Sarbacane entre nos mains, colonne vertébrale dans notre corps... une seule et même verticalité, une seule et même présence. C'est comme si l'on tenait sa colonne vertébrale entre ses doigts »

détriment d'un autre aspect fondamental de la respiration caractérisé par l'expiration puissante, de 1/10<sup>e</sup> de seconde, qui dynamise et accompagne le geste lors d'une action soudaine et décisive (lancer, frappe de balle, appui, impulsion, etc.). On parle de débit expiratoire de pointe (le DEP) ou de volume expiratoire maximum par seconde (VEMS)<sup>1</sup>. Le sarbacana se définit comme une école du souffle qui propose d'explorer, entraîner et maîtriser cette fraction d'instant que les pratiquants nomment « depcision » (contraction de DEP et de décision). Une « depcision » est obtenue en expirant le plus rapidement possible, par la bouche, la totalité du contenu des poumons. Cette expiration puissante se réalise par une poussée, très rapide, du couple abdomino-diaphragmatique vers le haut. Afin que le « souffleur » puisse visiter ce processus, il doit produire des expirations ventrales très puissantes. À cette fin, le sarbacana utilise des sarbacanes de gros calibre de 16 à 17 mm et des flèches 3 à 10 fois plus lourdes que les flèches de sarbacanes traditionnelles.

## Le sarbacana en EPS

Au lycée Charlemagne (Paris), l'équipe EPS inscrit de nouvelles activités d'accompagnement au sein d'un projet d'expérimentation et d'innovation pédagogique, agréé en novembre 2008 par le recteur de Paris.

Aux côtés de la pratique de la « danse de société » (danse sportive) couplée avec des techniques d'improvisation théâtrale, sont proposés aux lycéens des arts martiaux « externes » (ju jitsu) et « internes » (yoga, sarbacana, tir à l'arc, etc.). Le sarbacana a d'abord été proposé au sein de l'association sportive. Face à l'intérêt ressenti et exprimé par les lycéens ainsi que les enseignants, la discipline a été retenue comme épreuve pour le baccalauréat pour la session 2010/2011.

Pour en savoir plus : M. Coissard, professeur agrégé d'EPS [mcoissard4@free.fr](mailto:mcoissard4@free.fr)







Flèches SARBACANA, les "Haltères du souffle"

2

Ces flèches, appelées « voiles », sont conçues comme de véritables « haltères du souffle » (photo 2). Leur poids s'échelonne de 7 g (poids retenu pour l'EPS en lycée y compris pour l'examen du Baccalauréat) à 20 g (sportifs de haut niveau).

### Le principe

Le sarbacana utilise un geste du souffle qui prend naissance au centre du corps, en un même lieu que les chants et les rires. Ce puissant jet de souffle est comparable au « kiaï! » Ce « cri-souffle-énergie », utilisé dans les arts martiaux, transforme l'expiration ventrale en une énergie jaillissante qui dynamise le mouvement dans une action décisive. Comme le « Raaan! » qui accompagne la cognée du bûcheron ou encore le cri du tennisman au moment de la frappe, dans la pratique des arts martiaux, le « kiaï » doit jaillir au même instant que la production de l'acte : frapper, trancher, lâcher la flèche etc. Dans la pratique du sarbacana, il

ne peut en être autrement. C'est ce « kiaï » qui propulse la lourde flèche, un « kiaï-de-silence ». Objectif, intention, attention, intuition, décision et action fusionnent en un seul et même souffle. Et c'est cette synergie qui va être explorée durant la pratique. L'essence du protocole consiste à éclairer, avec l'attention la plus fine, l'exact instant de la naissance du « kiaï » et la résonance de son feedback dans la totale immobilité silencieuse de l'instant qui suit.

### La non-compétition

L'objectif premier de cette discipline consiste à toucher (réaliser) son propre « centre » et pas seulement celui de la cible. Le sarbacana situe l'instant signifiant de sa pratique au moment du « jet-de-souffle » et non lors de l'impact dans la cible qui n'en est qu'une des résultantes.

De ce fait, les progrès ne peuvent s'établir en comparant son habileté et ses performances avec celle de son voisin. Il n'est donc pas fait usage



3

3. Après avoir réalisé la première série de 3 flèches rouges (à droite), les élèves présentent la sarbacane et se préparent à souffler à gauche.

de la compétition lors de la pratique. Toutefois, cette puissante expiration de 1/10<sup>e</sup> de seconde représente l'un des paramètres majeurs de la réussite d'une action dans nombre d'activités sportives orientées vers la compétition. En proposant d'explorer et d'entraîner cette dimension, le sarbacana peut s'avérer complémentaire à toute forme de préparation à la compétition sportive.

### Modalités d'évaluation en EPS

L'évaluation « extérieure » d'une pratique essentiellement « interne » pose évidemment question. Pour satisfaire aux exigences institutionnelles de l'épreuve certificative du baccalauréat, nous avons proposé le cadre suivant. L'évaluation lors des passages d'exams est effectuée dans une double lecture symétrique : appréciation des critères sur le souffleur et sur la cible.

### Résultats dans la cible

#### Notation

La prise en compte des résultats sur la cible doit intervenir pour moins de la moitié de la notation, soit 8 pts sur 20.

#### Fonction

Plutôt que d'utiliser des repères extérieurs (comme cela est régulièrement le cas dans d'autres disciplines), le souffleur porte son attention sur l'intériorité de son schéma corporel. Il découvre ainsi que le « secret » pour toucher le centre de la cible là-bas, se trouve ici, à son endroit, dans la connaissance de ses qualités de présence et des formes de respirations qui les induisent.



4

4. Le diagramme tricolore, formé par les flèches visées par la droite (rouges), par la gauche (vertes) et de face (blanches ou noires) permet d'apprécier le positionnement et la bilatéralisation du souffleur.

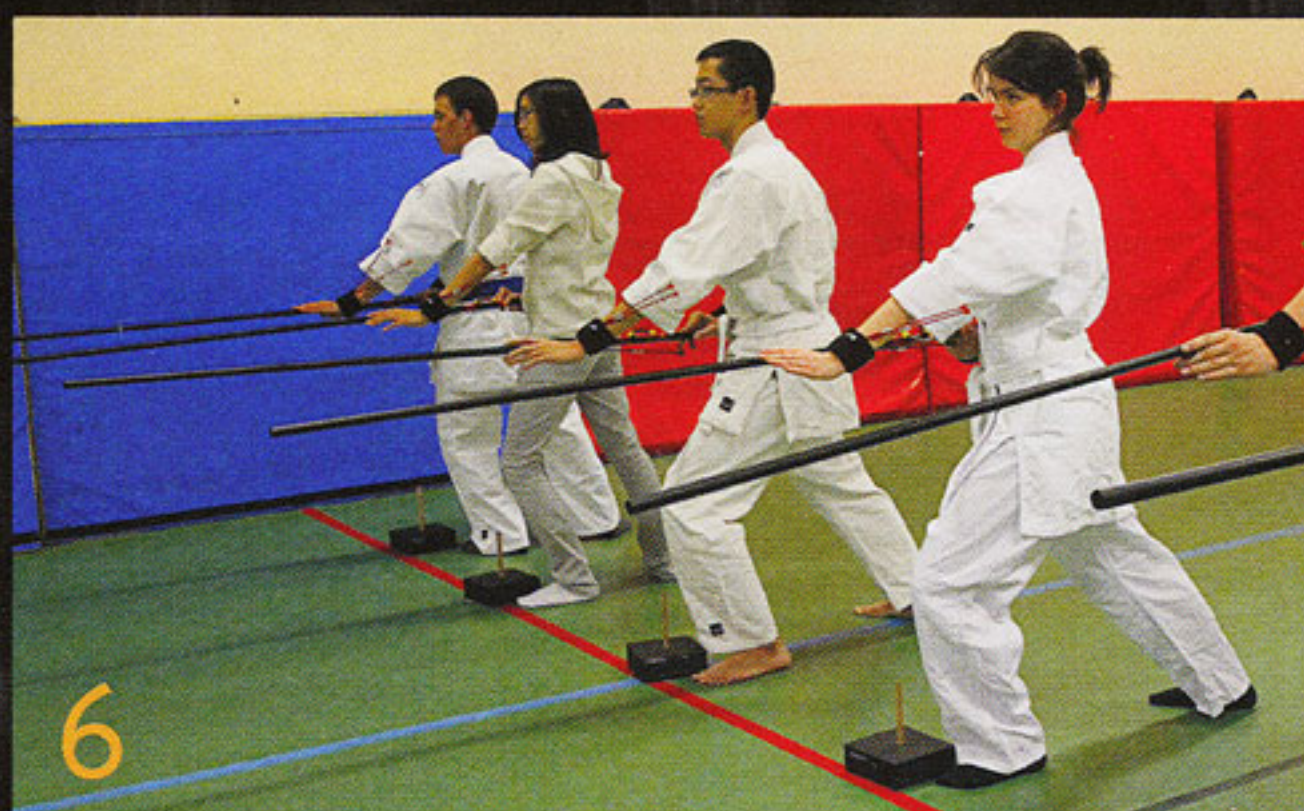






5. « Laisser apparaître la cible " ici ", dans votre présent... »

6. « Tous les aspects de la posture sont présents à la conscience, les parties immobiles du corps bénéficient d'autant d'attention que les parties en mouvement... »



#### ❖❖ Évaluation

Dans son essence, le sarbacana n'a nul besoin de numérotation sur la cible : en effet, l'ensemble des paramètres est tel qu'à chaque jet de souffle, le souffleur sait exactement où il en est, le geste juste trouvant confirmation et étalonnage en lui-même. Néanmoins, en EPS, pour l'examen du baccalauréat, deux formules de numérotation sur la cible sont mises au point en fonction du nombre de flèches soufflées.

#### Conditions

Jets-de-souffle à 10 m, flèches de 7 gr et sarbacane de 16 à 17 mm de diamètre interne (pour la libre circulation du VEMS).

#### Développement de la bilatéralité

**Notation** : 3 pts sur 20.

#### Fonction

On peut observer que nombre de disciplines sportives et tout particulièrement celles de tir, privilégient un côté du corps pour agir. S'il est vrai que la

focalisation obtenue par l'alignement unilatéral de la visée permet d'obtenir plus rapidement de la précision dans la cible, viser en utilisant toujours le même côté du corps crée une centration asymétrique qui appauvrit l'équilibre bilatéral. C'est pourquoi, le « kata-sarbacana » est ainsi conçu.

Le souffleur réalise :

- une première volée de 3 flèches (rouges), la sarbacane présentée comme un droitier ;
- puis une série de 3 autres flèches (vertes), la sarbacane présentée comme un gaucher (photo 3) ;
- et enfin une septième flèche (blanche ou noire) soufflée de face, le corps parfaitement symétrique.

Ce kata peut être effectué avec seulement 3 flèches : une flèche à droite, une à gauche et une de face.

#### Évaluation

Les flèches visées par la droite n'ayant pas la même couleur que celles visées par la gauche ou de face, on obtient sur la cible un diagramme tricolore (photo 4) permettant d'apprécier avec précision le positionnement du souffleur dans l'espace, sa bilatéralisation avec ses équilibres et déséquilibres (véritable feedback). Si les flèches rouges, vertes et blanches se rejoignent sur la verticale qui passe par le centre de la cible, on en déduit une parfaite bilatéralité.

#### Acquisition de la respiration ventrale

**Notation** : 3 pts sur 20.

#### Fonction

Cette respiration ventrale correspond à l'activation et à la réalisation du « hara »,

centre d'équilibre et d'ancrage fondamental dans les arts martiaux japonais. Le sarbacana permet de retrouver et de développer cette respiration ventrale (couple abdomino-diaphragmatique) tellement importante et pourtant si souvent absente. Lorsque cette fonction n'est pas activée, elle se trouve compensée par un mouvement des épaules (ceinture scapulaire), alors utilisées comme une sorte de « diaphragme » à l'envers. Ainsi, pour remplir ses poumons d'air, au lieu de descendre le diaphragme, on a tendance à remonter les épaules. Et, pour les vider, on descend les épaules, au lieu de remonter le diaphragme.

Ces deux dynamiques n'induisent pas seulement des mouvements physiques contraires, mais aussi des états diamétralement opposés. En effet, on peut remarquer que la descente du souffle dans le ventre développe équilibre, calme, sérénité... alors que sa remontée dans les épaules provoque souvent peur, agressivité, stress et autres tensions de déséquilibre.

#### Évaluation

Les « flèches-de-souffle » produites avec la respiration ventrale sont facilement visualisables par les mouvements et impulsions observés au niveau du bas des côtes et du ventre, durant l'inspire et l'expire (si les vêtements sont près du corps).

#### Qualité du jet de souffle (« deprecision ») par la relaxation

**Notation** : 3 points sur 20.

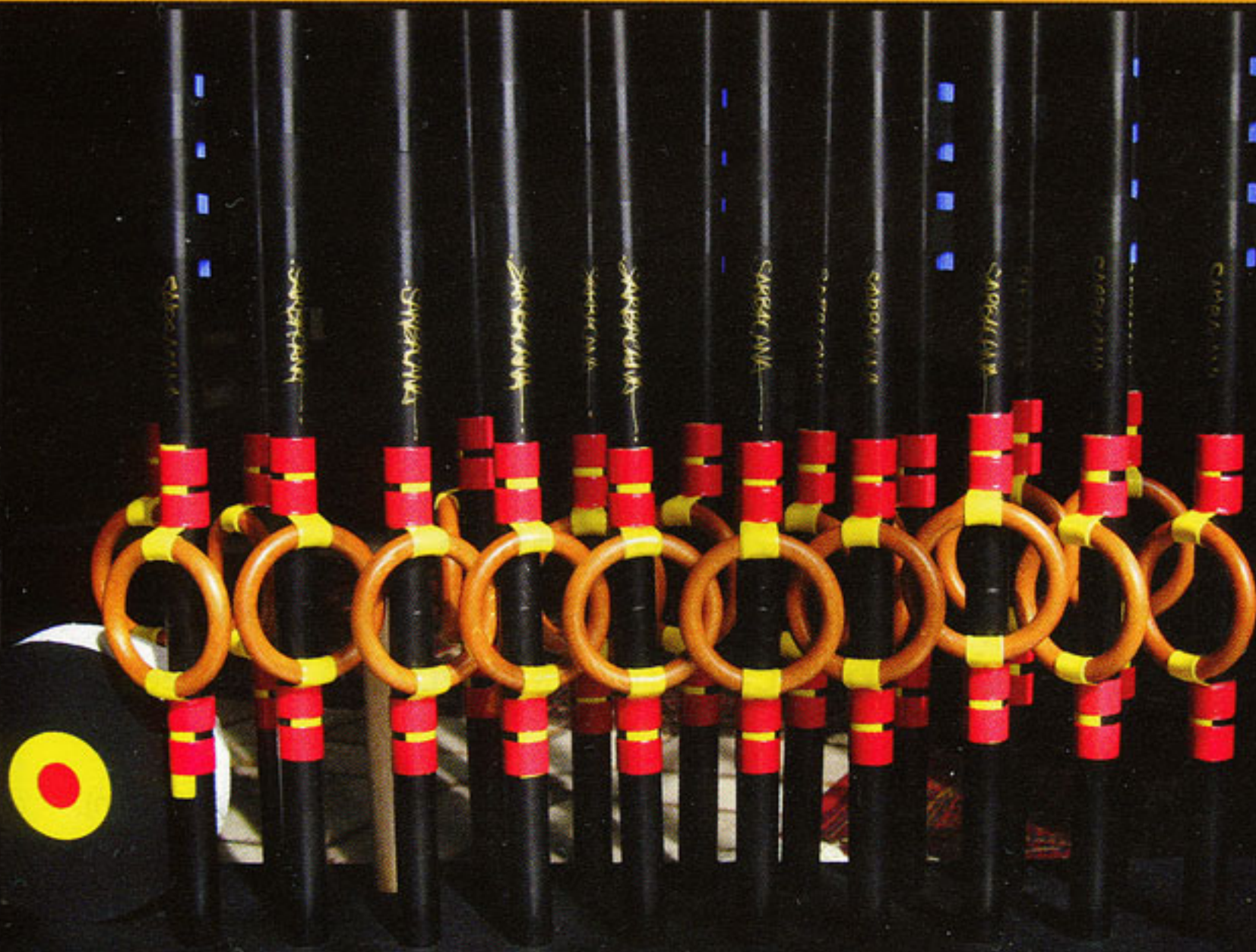
#### Fonction

Le souffleur explore les différents

8. La pratique en extérieur (sans cible), appelée « tir à l'horizon », permet aux pratiquants confirmés de réaliser des tirs à grande distance (pouvant atteindre 95 m) avec des flèches de 10 g.







types de respirations qui déterminent son entrée dans l'action : celles qu'il associe à la réussite, à l'échec, ou à une intention<sup>2</sup> particulière. Dans le cas du tir à l'arc ou du tir à l'arme à feu, un coup est parfois déclenché malencontreusement, à l'insu du tireur. Au contraire, l'expiration qui projette un jet de sarbacane ne peut se produire sans une intention spécifique. Tous les types de souffle sont susceptibles de projeter les lourdes flèches utilisées en sarbacane et il est possible de les souffler dans toutes les dispositions d'esprit (anxiété, colère, sérénité, etc.). Mais on observe que chaque état d'esprit n'engendre pas la même attitude dans la relation au but qu'il se donne à atteindre, ni le même épanouissement une fois le but atteint. Apprivoiser ces divers modes respiratoires et les qualités d'attention qui y sont reliées est l'une des dimensions explorée dans la pratique. En EPS, nous recherchons une parfaite relaxation lors de la prise de décision (photo 5).

#### Évaluation

La relaxation, activée durant le kata, doit rester inchangée lors du jet de souffle. On ne doit observer aucun mouvement de la mâchoire et du haut du corps vers l'avant. Les traits du visage doivent demeurer détendus, le regard paisible. Pour l'évaluateur, les modes d'attention et d'intention utilisés sont clairement lisibles : le souffle, en jaillissant, manifeste le vécu interne du souffleur sur son visage. Il ne peut « tricher », les paupières étant mobilisées par des muscles réflexes qu'il ne peut maîtriser.

#### Qualité du kata et usage du « phi »

Ouverture de la vision périphérique, ancrage des pieds dans le sol.

**Notation** : 3 pts sur 20.

#### Fonction

Le « kata-sarbacana » est un processus codifié avec précision. Au moment exact où les gestes sont effectués très lentement (photo 6) dans l'espace extérieur pour servir la sarbacane, ces mêmes gestes se déplacent dans les espaces internes pour servir l'attention. Tel un Taï-chi, cette extrême lenteur dans les gestes va, paradoxalement, préparer à percevoir les plus fines nuances d'un acte foudroyant de prise de décision de 1/10<sup>e</sup> de seconde. On peut observer que viser en focalisant son attention est une attitude des plus efficaces pour atteindre un but. Mais, pour l'obtenir, cela induit une discrimination de l'attention qui tend à éliminer tout ce qui n'est pas le but à atteindre. Le sarbacana, à l'inverse, cherche à atteindre efficacement un but sans pour autant le couper du reste du monde. Pour cela, il active la vision périphérique en même temps que la vision centrale. La visée ne s'effectue plus par l'habituel processus linéaire d'alignement par focalisation œil-sarbacane-cible, mais par un processus non-linéaire de perception tout azimut (appelé « défocalisation »). À cette fin, une structure a été spécifiquement conçue pour le sarbacana. Un anneau (appelé « phi » de par sa forme : photo 7) est positionné horizontalement à 10 cm de l'embouchure de la sarbacane. Cette forme, éprouvée par le souffleur comme une sorte



7 5

7. L'usage de l'anneau, appelé "phi", positionné à 10 cm de l'embouchure de la sarbacane, est conçu de manière à impliquer la vision périphérique en même temps que la vision centrale

de flotteur posé sur son inspiration, s'élève au fur et à mesure que ses poumons se remplissent (un peu comme une bouée monte avec la marée). Cette flottaison est vécue comme une assise kinesthésique pour la perception visuelle, le principe étant de mettre en synergie consciente et simultanée des stimuli captés par des systèmes sensoriels différents. Le « phi » est alors perçu comme appuyé confortablement sur le souffle, en résonance avec l'appui des pieds sur le sol et avec l'assise dans le ventre. La mise en relation avec le centre de la cible devenant, ainsi, le résultat du propre centrage du pratiquant.

#### Évaluation

La qualité du kata s'impose d'évidence. L'activation de la vision périphérique, se constate par la capacité du souffleur à se placer en rythme et en harmonie avec ses voisins de gauche et de droite. De plus l'usage de la vision périphérique se lit aussi très clairement sur le visage car celui-ci s'ouvre et ses traits se détendent latéralement. ■

**Michel-Laurent Dioptaz**

*Inventeur du sarbacana,  
Enseignant d'arts martiaux internes,  
Intervenant au lycée Charlemagne, Paris,  
dioptaz@sarbacana.com  
www.dioptaz.com*

1. Le DEP et le VEMS sont des notions de spirométrie.  
2. Les mécanismes de l'intention sont l'un des paramètres explorés et étudiés dans le sarbacana. Voir, du même auteur, *Sarbacana*, Éd. Le Souffle d'Or, 1998.