



## Fais comme l'oiseau

Notre reporter stressé par sa vie de journaliste parisien s'est initié au kalaripayatt, pratique ancestrale indienne qui s'inspire des postures de yoga et s'appuie sur le comportement des... animaux

RÉMI DUPRÉ

**L**e Kala quoi ? Kirala ? » Incapable d'aligner trois syllabes correctement, l'un de mes chefs de service me confirmait par son ignorance que le « kalarî » faisait bien partie des disciplines méconnues, voire confidentielles en France. C'est pourtant cet art martial venu du fond des âges qui m'a conduit, par un matin polaire, sur le seuil de l'Usine Beaubourg, club de sport huppé situé à quelques encablures de la tuyauterie multicolore du Centre Pompidou. Patrick Joly, codirigeant de ce complexe bon chic bon genre de 900 m<sup>2</sup> consacré à la musculation et à la remise en forme, m'accueille avec allégresse. L'élégant quinquagénaire m'a convié à expérimenter le kalaripayatt (raccourci en « kalarî » sur le communiqué de presse), une pratique ancestrale née dans le sud de l'Inde qui s'inspire des postures de yoga et s'appuie sur le comportement des... animaux. « On a mis en place cette activité il y a quelques mois. J'étais assuré de la réussite de cette discipline à l'Usine, s'enthousiasme Patrick Joly. Notamment grâce au professeur ! »

Alors que je m'imagine déjà singer le phoque roulant sur la banquise, je me dirige vers un immense vestiaire aux lumières tamisées. Laisant mes effets personnels au fond d'un casier, je me faufile entre les machineries réservées au fitness pour rallier une petite salle au parquet luisant. Positionnés sur une seule ligne, cinq élèves fixent un jeune homme fluet portant une queue-de-cheval. « Drôle de survêtement », me lance ce dernier en scrutant mon jean et ma chemise fripée. Prénom Jérôme, le professeur m'invite à me mettre pieds nus et à rejoindre ses disciples. En fond sonore, l'apaisante vibration d'un sitar indien se dégage d'une enceinte. Mon hôte entame alors sa séance par une série d'étirements en insistant sur les chevilles, la tête et les pieds. « Respire, Rémi ! » ordonne Jérôme tandis que je me ris-

que à effectuer un grand écart.

Après ce prélude de quelques minutes, le maître des lieux me demande de me mettre en retrait afin d'observer mes condisciples. « Tu n'as pas de problèmes de dos particuliers ? m'interroge Jérôme d'une voix veloutée. On va commencer par le cheval. » Guidant ses élèves, le jeune homme plaque ses deux mains au sol, la jambe gauche fléchie, la droite tendue et le dos incurvé. « On enchaîne avec le serpent, glisse-t-il. On roule sa tête avec ses

bras pour imiter le cobra et on remonte en garde. » Aussitôt, l'assemblée s'exécute. Ebahi devant cet étrange bestiaire, je tente de prendre quelques notes pour mémoriser la gestuelle. « Les postures basses permettent de se rapprocher du sol, m'indique Jérôme en triturant son bouc. Maintenant, à toi. » Crispé, j'essaie de mimer ces mouvements complexes en me trompant inévitablement de jambe. De crainte de m'abîmer les lombaires, j'élué la posture reptilienne et me contente d'un minimaliste et ridicule hochement de tête.

« On peut parler de fitness préhistorique, m'explique Jérôme. On n'a jamais pu dater la naissance du kalarî. Dans la région du Kerala, les guerriers guérisseurs imitaient le comportement des animaux. Ici, on s'appuie sur leurs forces pour dégager tonicité et agilité. » En se servant de la largeur de la pièce, le professeur entraîne ses six apprentis du jour dans une série de lancers de jambe. Perlé de sueur, je me reconforte en voyant mon quinquagénaire de voisin en délicatesse avec sa cuisine. « C'est un art martial esthétique et non un sport de combat, reprend Jérôme. Il existe neuf postures animalières : l'éléphant, le lion, le cheval, le paon, le serpent, le chat, le coq, le poisson et le sanglier. Les deux dernières sont plus élaborées que les autres. » Le maître décline alors la gestuel-

le du paon, censée être plus abordable. En équilibre sur son pied droit, Jérôme tend la jambe gauche avant d'allonger les bras. En m'observant en train d'imiter le phasianidé au plumage arc-en-céleste, le pédagogue ne masque guère sa gêne : « Rémi, il y a l'effet miroir par rapport à moi. C'est sur l'autre jambe qu'il faut s'appuyer. »

Jérôme poursuit sa séance en me présentant la gamme étendue des postures. Les deux poings serrés et les fesses en arrière semblent dessiner la trompe et l'allure gracieuse de l'éléphant. Les déplacements dans l'air esquissent les coups de griffes du lion. Constatant mon embarras, Jérôme se montre suave : « On répète dans un esprit

**« Éléphant, puis deux pas et lion. J'inspire, coup de pied gauche. Un grand pas puis cheval, dernier lancer, coup de pied gauche et rotation cheval »**

d'humilité. » Traçant des carrés virtuels sur le sol, il convie ses élèves à enchaîner les chorégraphies. « Éléphant, puis deux pas et lion, énumère mon professeur. J'inspire, coup de pied gauche. Un grand pas puis cheval, dernier lancer, coup de pied gauche et rotation cheval. » Jérôme conclut cette séquence ultra-technique par une démonstration du sanglier, posture fondée sur le coup de pied en ciseau puis du coq.

Les apprentis effectuent ensuite un salut face à l'autel symbolisé par une discrète bougie. « J'ai volontairement mis de côté l'aspect spirituel pour me focaliser sur les apports physiques et musculai-

res de la discipline », confie Jérôme. Tout mysticisme n'est pas complètement écarté lorsque le professeur distribue des tapis de yoga pour la phase la plus agréable de la séance : la relaxation. « Fermez vos yeux et imaginez le bruit de l'eau, du fleuve », susurre le trentenaire. Ces minutes de téléportation vers des lieux aquatiques insondables sont bientôt gâchées par de douloureux étirements du dos et des jambes. Une fois les tapis rangés, l'assemblée plie rapidement bagage. S'épongeant le visage avec sa serviette, Jean-Michel assume faire partie des pratiquants « irréguliers ». « Je me suis pris au jeu, précise-t-il. Le kalarî est bénéfique pour la détente et l'activité cardiaque. C'est déstressant, zen. Je n'ai pas de moyens mnémotechniques pour retenir les chorégraphies. Donc je regarde ceux qui viennent plus souvent que moi. »

A l'inverse, Naïma Zouzi Chebii est une élève assidue. « J'ai découvert le kalarî il y a cinq ans, raconte la jolie jeune femme. Il agit comme un médicament et procure une force mentale. Mais la formation est dense. » Figurant parmi les spécialistes de la discipline à Paris, Jérôme suit régulièrement des stages de perfectionnement en Inde. En dehors de ses séances organisées à l'Usine Beaubourg, le professeur enseigne une version plus « élaborée » du kalarî à des pratiquants autorisés à « manier des armes comme le bâton en bambou ou la dague ». Ne bénéficiant pas d'une fédération spécifique, la discipline reste encore peu connue en France. « Le kalarî représente un antidépresseur pour certains, ajoute Jérôme. Il permet de se détendre les nerfs, d'exercer un contrôle sur soi et de se désintoxiquer de l'environnement urbain. »

Rasséréné par cette découverte, je remercie Jérôme pour ses conseils et sa patience. « Bon courage pour les courbatures », me lance-t-il en riant. Boulevard de Sébastopol, je retrouve alors le fumet vicié des embouteillages et l'empressement anxieux des piétons. Un étrange bestiaire en tête. ■

### PRATIQUE

**DISCIPLINE ANCESTRALE**  
Originaire du sud de l'Inde, le kalaripayatt serait le doyen des arts martiaux. Matrice du tai-chi-chuan et du kung-fu, cette discipline chorégraphique s'inspire des postures de yoga et s'appuie sur le comportement des animaux. Peu d'éléments permettent de définir la date de naissance de cet art martial conçu dans la région du Kerala. La discipline a connu son apogée durant la période féodale qui s'étire du XII<sup>e</sup> au XVI<sup>e</sup> siècle. Les colons britanniques



interdirent la pratique du kalarî en 1804, contribuant au déclin de cette science. A la dimension spirituelle de la discipline s'ajoute un aspect technique prépondérant. Le kalarî permet d'exercer la respiration, d'améliorer la souplesse, et il mobilise l'ensemble des parties du corps. Il est fondé sur une série de déplacements codifiés dans l'espace, alternant mouvements lents et enchaînements chorégraphiques. Réservée aux pratiquants expérimentés, une version élaborée du kalarî s'articule autour



du maniement des armes (bâton en bambou, épée, dague).

#### OÙ PRATIQUER ?

Cet art martial est confidentiel dans l'Hexagone. Il n'existe pas en France de fédération spécifique à cette discipline. On recense une vingtaine de

professeurs enseignant la pratique du kalarî dans l'Hexagone, dont huit à Paris. Depuis quelques mois, des cours sont organisés chaque jeudi à 12 h 30 à l'Usine Beaubourg (16, rue Quincampoix), salle de sport et de remise en forme située dans le 4<sup>e</sup> arrondissement de la

capitale. Formé en Inde, Jérôme Froment dirige ces séances selon un canevas précis. A l'échauffement succèdent des postures fixes, une série de chorégraphies, le salut et la relaxation. Au Théâtre de Verre (17, rue de la Chapelle, Paris 18<sup>e</sup>), Jérôme Froment dispense également, les lundis et mardis soir, des cours réservés aux adultes et élèves confirmés. Le kalarî est également pratiqué aux États-Unis, en Suisse, Allemagne et Belgique. En Inde, on dénombre entre 600 et 700 écoles.

#### LE MATÉRIEL

La pratique du kalarî entraîne une importante dépense énergétique. Pour multiplier les postures, il vaut mieux porter des vêtements souples 100 % coton (jogging,

tee-shirt) et éviter les matières synthétiques. Dans des salles consacrées à la danse, on pratique le kalarî pieds nus. Les phases d'échauffement et de relaxation peuvent également être effectuées chez soi. Pour cette dernière, il est nécessaire d'utiliser un tapis de yoga (compter entre 10 et 30 €) pour les exercices au sol.

