



# Sarbacana,

Grand Paris

Paris et région parisienne

# école du souffle

En réinventant le tir à la sarbacane, Michel-Laurent Dioptaz crée une nouvelle discipline. Résolument zen

**E**n créant la première école de sarbacane du monde, Michel-Laurent Dioptaz, sculpteur de 52 ans (l'un des pères du design, selon le Quid), a ressuscité un objet anachronique au regard de la technologie qui nous entoure. On ignore quand elle fut inventée. Sans doute existait-elle déjà quand l'homme tailla ses premières roues. Mais, hormis les habitants d'Amazonie ou de Bornéo, le monde l'a oubliée.

Imprégné de la pratique du zen et des arts martiaux, Michel-Laurent Dioptaz a fait du tir à la sarbacane une discipline à la fois neuve et ancrée dans la tradition. Les cours, collectifs, ont lieu dans la maison qu'il a construite de ses mains, dans un parc arboré sur les hauteurs de Chanteloup-les-Vignes (Yvelines). Le jardin a été transformé en centre d'entraînement. Guillaume Tell y deviendrait fou : partout, à hauteur d'homme ou accrochées à la cime des arbres, des cibles rouges, grosses comme des pommes, narguent le tireur. Que les compétiteurs s'abstiennent. On ne vient pas ici pour compter les points après un tir. Toucher le centre de la cible n'est qu'anecdotique. « Il faut trouver son centre en soi », explique Michel-Laurent entre deux plaisanteries à ses élèves. C'est ce que permet le jet de souffle. D'un coup, on libère l'abdomen et le diaphragme, si souvent bloqués dans la vie de tous les jours : « Quand on y arrive, cela procure un épanouissement physique et psychique. » En japonais, souffle et énergie se disent de la même manière.

Dioptaz est aussi un maître orfèvre. Tubes en fibre de verre et en résine de 2 mètres de longueur, les sarbacanes qu'il a créées sont des pièces de musée. Après leur beauté, c'est leur légèreté qui étonne. En revanche, les flèches pèsent 8 grammes (celles des peuplades d'Amazonie, 1 ou 2 grammes). On se demande comment il sera possible d'atteindre des cibles à plus de 10 mètres. « J'ai mis au point un matériel qui nécessite des expirations ventrales très puissantes. En kinésio respiratoire, on appelle ça des VEMS [ventilation expiratoire maximum par seconde]. Elles permettent de chasser le stress et de se débarrasser de cet instinct prédateur qui nous anime. »

Plus qu'une école de la sarbacane, Sarbacana est une école du souffle et du bien-être, où l'on passe autant de temps assis en tailleur à méditer que debout face à la cible. Dans les deux cas, aidé par les conseils limpides de Michel-Laurent, on apprend à respirer intelligemment : « Toute personne ayant pris le temps d'observer les mécanismes de son souffle sait que chaque sentiment ou chaque émotion est accompagné d'une respiration spécifique. Inversement, la modifier permet de changer d'état d'être. » Tout le monde ne trouvera peut-être pas son centre à Sarbacana, mais le cours de philosophie et de psychologie qu'on y prend est inoubliable. **Mathieu Dupont**  
Dojo Sarbacana, Chanteloup-les-Vignes (Yvelines), 01-39-70-74-92. 450 F la journée ; 950 F le week-end (hébergement non compris).  
A lire : *Sarbacana, le souffle du présent*, par Michel-Laurent Dioptaz (éditions Le Souffle d'or, 139 F).

