

Manuel de Karaté Wado-Ryu pour moniteur

Volume 6

SHIAI



Yoshikazu KAMIGAITO

# 試 合

上垣内 克 一 

PREMIERE EDITION (000010)

Cette première édition a été tirée à 300 exemplaires numérotés de 1 à 300.

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays, y compris l'URSS.

Texte et illustration de Maître Yoshikazu KAMIGAITO.

Editeur responsable : ASBL Wado-Ryu Kamigaito Belgium vzw  
Moniteur Belge du 01/11/1979.

Numéro d'identification : 11299-79.

Korbeeklosestraat, 49  
3043 BIERBEEK

Imprimé à Leuven en septembre 1984.

Correction des textes français et mise en forme  
par Jean-Paul Scoupe et Xavier Wispenninckx.

Nouvelle mise en forme et ajout de quelques illustrations par Paul Gazon  
dans le plus grand respect des textes et dessins du manuel original  
pour la lecture via e-books, ordinateurs et tablettes

&

Edition 2017 dans les Carnets de P-gaz

## Nouvelle édition électronique novembre 2023

Vous pouvez tout utiliser de cette édition électronique  
sous deux conditions :

1. Vous devez toujours mentionner la source.
2. En aucun cas, cette utilisation ne pourra avoir de but lucratif.

Plus d'information sur:

<https://wado-kamigaito-ryu.be>

# TABLE DES MATIERES

<u>Préface</u>	16
<u>I. La signification de la compétition</u>	16
<b>1. Les différentes sortes de combats</b>	16
1) Combats pour l'alimentation et la reproduction	16
2) Combats pour le pouvoir	17
3) Combats pour le perfectionnement de soi-même	18
<b>2. Caractéristiques de la compétition dans les arts martiaux (Budô), comparée à la compétition sportive</b>	21
1) Une conception de "SIMULATION GAME"	21
2) L'intérêt minime pour la place obtenue	22
3) Le manque d'un caractère de distraction	22
<b>3. La signification de la compétition en karaté</b>	24
1) Possibilité de pratiquer de toutes ses forces	24
A. Cultiver une attitude active	24
B. Pouvoir assimiler les mesures à prendre contre les mouvements adverses exécutés de toute la force	24
C. Déployer, en leur totalité, les diverses facultés du karatéka	25
2) Sensation du réel	25
A. Se décider à affronter le danger	25
B. Pouvoir exercer les techniques douloureuses	25
C. Pouvoir exercer le KIAI de tout cœur	26
3) Efforts pour dépasser les bornes du corps humain	26
A. L'esprit stoïque	26
B. L'esprit d'indépendance	26
C. L'état d'âme de MUGA (sans moi)	27

<b>4. La culture d'une attitude objective</b>	<b>28</b>
1) La connaissance de soi-même, grâce à la comparaison avec autrui	28
2) L'émulation, un moyen de sagesse	29
3) Une vraie confiance en soi	29
<b>5. Un lieu plein de découvertes</b>	<b>30</b>
1) Naissance de TOKUI WAZA (technique favorite)	30
2) Culture de YOMI (lecture d'une situation)	30
3) Eveil à la psychologie	30
<b>6. Autres considérations</b>	<b>31</b>
1) La pratique inter-école	31
2) Possibilité de dresser un plan à court terme	31

## II. Les conditions particulières d'une compétition de Karaté

<b>1. Respect de la voie des arts martiaux</b>	<b>32</b>
1) La concentration puissante de l'énergie physique et mentale	32
2) L'importance des formes	33
<b>2. Considérations sur la sécurité et les problèmes qui s'y rapportent, la règle de "SUNDOME"</b>	<b>35</b>
1) Difficultés pratiques chez les combattants	35
2) Difficultés d'arbitrage	36
<b>3. Les trois éléments de ZANSHIN</b>	<b>37</b>
1) HIKI : retrait du poing qui frappe	37
A. Mouvement de scie	38
B. Mouvement d'une balle	39
C. Mouvement du YO-YO	40
2) "Ramènement" de l'épaule, du buste et de la hanche	49
A. Retrait de la force pénétrante	53
B. Raccourcissement du KIME	55
C. Réserve de potentiel	55

3) Perfectionnement de ZANSHIN	58
<b><u>III. L'efficacité des coups à la compétition de karaté</u></b>	<b>60</b>
<b>1. Notion de coup efficace</b>	<b>60</b>
1) Le coup mortel	60
2) Les divers facteurs d'appréciation	60
A. La concentration de la force physique et mentale (KIME)	61
B. La forme	62
C. La distance (MA-AI)	62
D. La précision	64
E. La cadence (timing)	65
<b>2. Les coups inefficaces</b>	<b>66</b>
1) Attaques qui manquent d'intention décisive	66
2) Attaques dont la forme a des défauts	67
3) Manque de l'effet d'explosion de force	72
4) Attaques données en sautant	73
5) Coups donnés par l'attaquant subissant une pression de la force adverse	78
6) Coups donnés après des actions incohérentes	79
7) Contre-attaques données à partir d'une défense imparfaite	80



## IV. La pratique de la compétition : psychologie et techniques

<b>1. Stade ou l'on se défie du regard</b>	<b>81</b>
1) L'initiative	81
A. KAKETE : ceux qui prennent l'initiative de l'action, encore appelés ceux dont les techniques entament l'action	81
B. MACHITE : ceux qui attendent ou dont les techniques sont celles de l'expectative	81
C. SENTE : l'initiative en attaque	81
D. GO-NO-SEN : l'initiative en se laissant devancer par son adversaire	82
E. SEN-NO-SEN : l'initiative sur une initiative	82
2) Une autre classification de l'attitude en combat	85
A. L'attitude décisive	85
B. L'attitude prudente	85
3) La garde et le combat psychologique	87
A. Protection du côté le plus faible	90
B. Les fissures provoquées	90
C. Le combat psychologique	90
<b>2. Rapprochement et accrochage</b>	<b>92</b>
1) Techniques à rapprocher de SENTE	92
A. CHUDAN ZUKI : coup de poing au niveau moyen	93
B. JODAN ZUKI : coup de poing au visage, au niveau haut	100
C. Le problème d'approche de l'adversaire pour les coups de pied	108
D. MAE GERI	111
E. MAWASHI GERI	114
2) Techniques à rapprocher de GO-NO-SEN	121
A. NIGE : fuite	123
B. Blocages	128
C. Provocation	131

3) Techniques à rapprocher de SEN-NO-SEN :	
NAGASHI ZUKI	134
<b>3. Comment perfectionner attaques et défenses</b>	<b>136</b>
1) Où l'on reparle de ZANSHIN	136
2) Continuité de l'état de conscience	138
3) Sensation de faire corps avec l'adversaire	139
<b><u>V. Problèmes à résoudre</u></b>	<b>145</b>
<b>1. Déviation de la voie du BUDO</b>	<b>145</b>
1) Défauts qui proviennent des techniques interdites	146
A. KARIATE (coup provisoire)	146
B. Attaque aux testicules	147
C. Projections dangereuses	148
2) Défauts qui proviennent des abus du règlement	149
A. Techniques aléatoires	149
B. ASHI BARAI (Balayage du pied)	150
C. Attaques désordonnées	151
<b>2. Principes aptes à solutionner les principes ci-dessus</b>	<b>151</b>
1) Solution chez les arbitres	151
2) Solution chez les combattants	151
3) Solution chez les autres intéressés	152
<b>3. Perspectives d'avenir concernant SANBON-SHOBU</b>	<b>154</b>
<b>4. Perspectives d'avenir concernant les systèmes de protection</b>	<b>156</b>
1) Systèmes imparfaits du point de vue de la sécurité	157
2) Systèmes offrant une sécurité parfaite, et ... autorisant le "Full-Contact". Défauts et avantages	157
3) Conclusions	164
<b><u>ANNEXE : Les règles d'arbitrage</u></b>	<b>165</b>



## Préface

Voici très longtemps déjà, alors que je commençais à peine mon enseignement de karaté auprès d'un groupe de la région de Mons, j'ai rencontré un jour, après un stage, un groupe de jeunes filles de ce club.

L'entraînement terminé, celles-ci m'ont assailli de questions sur le Karaté.

L'une porta sur les films chinois fort à la mode à l'époque. Comment trouvais-je le premier de ces films, BRUCE LEE ? Après un instant de réflexion, ma réponse fusa, décevante sans doute pour le responsable du groupe qui avait souvent (chose que j'ignorais) critiqué ce genre de cinéma.

Je dis que j'aimais BRUCE LEE, et regrettais sa mort subite. A leurs cris de joie, j'ai alors compris qu'elles n'étaient pas toujours contentes de l'attitude de leur leader à l'égard de leur héros.

Quant à moi, je n'aimais pas décevoir inutilement ces jeunes idéalistes. A leur âge, on n'offre que peu de résistance aux médias, et l'on ressent vite une hostilité instinctive à l'égard des briseurs de rêves.

D'autre part, j'avais moi-même vu quelques-uns de ces films, et en avais très certainement subi l'influence.

Ces films de boxe chinoise offrent généralement une intrigue simple, et le rôle des méchants est tenu par des pratiquants d'arts martiaux japonais.

Ceux-ci sont tous assez maladroits, et leurs efforts touchants échouaient lamentablement face aux techniques raffinées du KUNG FU.

*Je voudrais maintenant évoquer un autre souvenir, sans rapport cette fois avec le monde de la fiction et du trucage.*

*C'était en hiver 1975. Une compétition de niveau européen avait lieu à Ostende, pendant deux jours. Lors d'un entracte, j'ai pu voir une démonstration de KUNG FU, effectuée par un maître asiatique.*

*Celui-ci exposait ses techniques en les comparant à celles du karaté. C'est ainsi qu'il demanda à son assistant de se défendre par AGE UKE (technique de karaté), contre un coup de poing que lui-même lançait au niveau du visage. Mais il n'acheva pas son coup. Il métamorphosa son poing au cours de l'attaque en une pique des deux doigts vers les yeux de l'adversaire, passant ainsi par dessous le bras montant pour la défense.*

*J'acceptais avec peine son attitude goguenarde, mais ne pouvais m'empêcher d'être d'accord pour ce qui est de l'efficacité douteuse de cette technique au combat.*

*D'ailleurs, aucun karatéka, je pense, ne la considère comme très efficace pour un vrai combat. Cette technique date de l'époque où l'on combattait souvent avec SAI ou TONFA contre le sabre d'un adversaire.*

*Ceci posé, AGE UKE possède néanmoins certains avantages interdisant qu'on l'abandonne : il conserve toute son utilité pour imprégner les esprits débutants des notions de distance, timing, etc..., dans les IPPON KUMITE, ainsi que pour enseigner aux initiés les mouvements d'esquive de KAISHIN , etc..., dans les NIHON KUMITE.*

*Je me suis alors demandé si ce maître de KUNG FU ne se départissait pas de son impartialité en comparant de la sorte des techniques de karaté un tant soit peu caricaturées ... avec ses techniques de self-défense.*

*Mais ma question suivante était plus importante : cela avait-il un sens d'enseigner ce genre de techniques (soi-disant) de loin supérieures aux nôtres, elles-mêmes très simples, et que nous pratiquons d'ailleurs encore aujourd'hui?*

*Beaucoup de dojos, me semble-t-il, débitent ces techniques de self-défense, notamment dans les grandes villes (Paris, New York ...).*

*A Bruxelles aussi, près de chez moi, il en est un de la même veine. Il m'arrive de temps en temps d'y passer au cours d'une promenade et d'y jeter un coup d'œil. On y encombre de techniques élaborées l'esprit de débutants dont les bras et les jambes manquent d'entraînement. Ceci à condition bien sûr que ces pratiquants n'aient pas abandonné à mi-chemin.*

*Cela d'ailleurs ne gêne pas beaucoup le propriétaire : de nouveaux candidats pleins d'espoir viennent sans cesse s'inscrire.*

*Il n'y a que dans les grandes villes que cela peut se passer : l'erreur fondamentale commise ici est d'enseigner des techniques spéciales, efficaces seulement dans des cas particuliers, au lieu d'apprendre à fond des techniques de base, pouvant trouver un terrain d'application varié.*

*En outre, on inculque une attitude défensive avant même de se consacrer entièrement à l'étude des attaques. Or, si vous vous mettez constamment en position passive, il n'est pas possible que votre adversaire vous prépare une situation propice à votre technique favorite.*

*C'est pourquoi ... il n'est nul besoin de techniques compliquées. De plus, un grand problème dans les exercices de ce genre, est qu'on ne peut jamais en retirer une grande confiance en soi.*

*On peut, grâce à une arme à feu, blesser ou tuer un ennemi par hasard, mais ... dans une lutte à mains nues, des techniques ne jouissant pas d'une confiance aveugle sont pratiquement sans valeur.*

*Les connaissances acquises par l'intellect y sont inutiles, et la seule source de confiance réside dans ce qu'on a appris par le corps, au cours d'entraînements ... sévères et assidus, forgeant les facultés mentales et physiques.*

*C'est ainsi que la connaissance des points vitaux acquise grâce à une planche d'anatomie, est inefficace en pratique. Même la répétition fréquente des YAKU SOKU KUMITE, où l'on vise ces points, est encore insuffisante. Ce qui inculque vraiment cette notion sans même que l'on s'en aperçoive, est l'expérience douloureuse, reçue ou donnée incidemment au cours de combats libres.*

*Ainsi, la confiance inébranlable en soi ... a pour fondement l'expérience vécue, gravée dans la mémoire de l'homme ayant maintes fois franchi la limite de ses facultés.*

*Pour connaître ses limites, le JIYU-KUMITE n'est pas toujours suffisant, entre autres pour de jeunes karatékas remplis d'énergie.*

*C'est pourquoi l'on reconnaît une certaine valeur à la compétition.*



*Je vais vous narrer, enfin, un de mes très vieux souvenirs d'une compétition de karaté. Il date de l'époque où je pratiquais la boxe japonaise. Mes camarades et moi, assistions alors à un championnat de karaté.*

*Dans cette salle et sur ces tapis, les mouvements simples mais vigoureux des combattants nous impressionnaient.*

*L'un des nôtres, ne voulant pas se laisser intimider, sans doute, par cette atmosphère, se moqua ouvertement : "Regardez, dit-il, ils retirent leur poing plus vite qu'ils ne frappent".*

*Et de fait, nous avons vraiment l'impression que les combattants de karaté faisaient l'impossible pour retirer au plus vite leur poing dès qu'ils avaient frappé, ... plutôt que pour porter un coup à l'adversaire.*

*Aujourd'hui, le lecteur de cet ouvrage comprendra pourquoi, de nos jours aussi, ce phénomène peut être observé en compétition de karaté.*

*Ne critiquez pas trop facilement les autres styles, les autres arts, alors qu'au fond, vous ne les connaissez pas.*

*Chaque foyer possède ses propres affaires familiales, et je vous demande, si jamais vous rencontrez l'un ou l'autre maître de boxe chinoise critiquant la compétition de karaté, de ne surtout pas perdre confiance en lui rétorquant : "Vous avez raison".*





- 1 -

Au commencement exista le duel, ou vrai combat ...  
Le "Simulation Game" qu'est la compétition d'aujourd'hui  
nous l'évoque



# PREMIER CHAPITRE

## La signification de la compétition

### 1. Les différentes sortes de combat

#### 1) Combats pour l'alimentation et la reproduction

Une des impressions ressenties lors de l'examen des profondeurs océaniques est peut-être la cruauté de la vie sous-marine, où l'on peut voir les plus forts dévorant les plus faibles.

Ce phénomène continu voit les petits poissons se nourrissant de plancton, être dévorés par de plus gros, et ainsi de suite jusqu'aux êtres marins plus puissants ; mais ceux-ci à leur tour, dès leur mort, s'en vont nourrir le plancton qui les décompose.

Ainsi est bouclée la chaîne alimentaire, ici montrée de façon très schématique.

Sur terre par comparaison, cette impression de cruauté est nettement moins ressentie. Les espèces végétales y sont beaucoup plus variées, et en quantité beaucoup plus grande, et les animaux se nourrissant de nectar ou de baies permettent en réalité que se reproduisent ces plantes. Par ailleurs, ceux qui mangent feuilles et branches ... ne tuent pas nécessairement le végétal.

Mais malgré ces considérations, il n'en est pas moins vrai que le monde de la nature est un lieu de combat pour la survie individuelle et la conservation de l'espèce.

Outre ces combats pour manger ou éviter de l'être, existent également d'autres types d'affrontement; que l'on pense à l'attitude de certains poissons, comme la truite AYU, ou de certains oiseaux de proie comme le faucon : ceux-ci chassent leurs semblables hors de leur propre territoire; que l'on pense également aux cerfs en rut se disputant les femelles.

Certes, ces derniers types de combat ne se concluent pas par la mort d'un des antagonistes, mais peuvent malgré tout se ranger dans les problèmes d'alimentation et de reproduction. Ceci concerne les besoins primaires des êtres vivants.

## 2) Combats pour le pouvoir

Les situations décrites ci-dessus diffèrent quelque peu des luttes entre les mammifères menant une vie sociale : singes, loups, ... et qui se disputent souvent la position de chef.

La raison directe n'est pas ici l'alimentation ou la reproduction, mais bien l'aspiration à se situer plus haut dans la hiérarchie de la société : le besoin de pouvoir.

Les combats basés sur ce besoin contribuent à établir et maintenir l'ordre social ; celui-ci est très complexe dans le genre humain, et l'on voit cette sorte de confrontation y revêtir des formes également très complexes, depuis les conflits brutaux jusqu'aux concurrences sournoises et difficilement perceptibles.

Chez l'homme, ce besoin de pouvoir ... peut se manifester par une tendance à mettre en évidence sa personnalité, en vue d'obtenir l'amour ou le respect d'autrui.

Ce déploiement de la personnalité se caractérise bien souvent par une mise en évidence de ses propres facultés, en comparaison avec celles des autres, et ce à l'occasion de concours ou de rivalités.

Ce genre d'attitude est bien de la même veine que le besoin de pouvoir envisagé ci-dessus : nous pouvons en gros appeler "besoin social" tous les comportements motivés par l'appréciation d'autrui.

Il y a, en somme, des combats basés sur ce besoin et ils ont servi largement le développement de la civilisation humaine.

Les activités humaines esquissées ci-dessus sont à rapprocher du sport à son origine : il est facile d'imaginer la nécessité, pour nos ancêtres, de choisir qui, dans une équipe de chasseurs préhistoriques, sera chargé du commandement ; c'est ici qu'interviendront les luttes amicales sensées déterminer le plus adroit.

Actuellement, ces techniques de chasse ou de guerre ne sont plus de mise : cette activité humaine a évolué vers la recherche d'une meilleure santé mentale et physique, ainsi que d'un certain divertissement.

D'autres moyens sont certes à la disposition de l'homme pour poursuivre le même but, mais l'originalité du sport au sein de ces activités est l'organisation de compétitions, où l'on rivalise volontiers de techniques ; c'est ainsi que, si les sports mettent l'accent sur la rivalité et le résultat, même pour un simple divertissement, la motivation profonde est en réalité basée sur le même besoin social que celui décrit plus haut.

Autrement dit, le sport ... est, jusqu'au bout, une activité de l'homme en tant qu'être social.

### **3) Combats pour le perfectionnement de soi-même**

Aujourd'hui, l'homme domine bien toute la création terrestre ; aussi ses combats - même les combats pour l'alimentation - se limitent-ils à ceux qu'ils se livrent entre eux, ou à quelques autres, comme ceux contre les microbes ; mais ... jamais ... les conflits ne cessent d'exister pour autant : depuis les plus petits (malfaiteurs qui vivent en saccageant le bien d'autrui) jusqu'aux plus grands (coups d'Etat, guerres internationales, localisées, ... et l'on parle même de troisième guerre mondiale ...).



En outre, les individus d'une société calme et civilisée pourraient bien évoluer vers un état beaucoup plus sauvage, si un désastre, ou toute autre circonstance critique, voyait le jour ; ce n'est que par hasard que le pacifiste, n'ayant jamais profondément réfléchi à cette vérité, peut vivre sans tuer personne.

Le bon critère pour estimer la véracité de son attitude est le prix que cet homme est disposé à payer pour la fidélité à ses principes ; est-il bien prêt, dans ce cas, à faire le sacrifice de sa vie ?

L'homme ne peut jamais se libérer d'une certaine inquiétude, d'une certaine angoisse, sauf bien sûr s'il ne cherche même pas à résoudre ce problème qui lui est posé de la vie et de la mort.

Au-delà de toutes les positions partisans, et quelle que soit la façon dont on nomme cet état mental d'au delà la vie et la mort, il est sûr que cette question est le problème ultime de toute religion.

A ce point de vue, le Budô est comparable à la religion, en ce sens qu'il envisage directement cette question de vie et de mort, qu'il essaie de dépasser le concept bidimensionnel, d'accéder à l'ultime vérité, et de pénétrer jusqu'en son cœur le secret de l'univers.

En d'autres termes, pour les pratiquants de Budô, le combat avec autrui n'est qu'un prétexte, un moyen dont on se sert, et le vrai combat est en réalité celui qu'ils se livrent à eux-mêmes. Il est évident que la motivation est ici bien différente du besoin social décrit plus haut, et que ... ces pratiquants sont d'une indifférence notoire ... quant à l'appréciation par leurs semblables.

Nous appellerons ce "troisième besoin de l'homme"... le besoin de se développer, ou besoin de se perfectionner.

La motivation humaine, complexe et multiple, n'est bien sûr pas si simple, ni si pure non plus ; malgré cela, c'est, je crois, une façon efficace de voir les choses, que de scinder sa vision en ces trois points de vue.



## 2. Caractéristiques de la compétition dans les arts martiaux (Budô), comparée à la compétition sportive

### 1) Une conception de "SIMULATION GAME"

Cette expression désigne, dans les pays anglo-saxons, une activité d'entraînement prise très au sérieux et destinée à des gens sensés s'adonner à leur métier sur des modèles fictifs (débats parlementaires, conseils d'administration dans les entreprises modernes, prises de décision des administrateurs, ...); cette sorte d'expérimentation sur modèle réduit voit se comporter les intéressés avec le plus grand sérieux : que l'on pense à un jeune pilote ou cosmonaute s'entraînant sur simulateur.

Il semble ici préférable à l'auteur d'utiliser ce terme étranger dans son sens originel, en vue d'éviter l'écueil de la banalité de certains termes courants (le verbe "simuler" et ses dérivés possèdent en français quelque nuance péjorative).

La compétition de Budô est une sorte de "SIMULATION GAME", et, à l'instar du cosmonaute cité plus haut, l'on doit s'y conduire avec le plus grand sérieux ; les techniques des arts martiaux présupposent en effet nécessairement un lieu de vrai combat, où une question de vie ou de mort décidera ... ou non ... de leur efficacité.

Notre société n'admet pas le vrai duel, et la valeur d'un pratiquant ne peut être estimée qu'à partir d'un "SIMULATION GAME".

De ceci découle un point important : certains mouvements, comme les coups aux testicules, sont interdits pour raison de sécurité, mais le combattant ne doit pas pour autant négliger la possibilité d'une telle attaque, et doit adapter son attitude en conséquence, ... faute de quoi, il sera sujet à critiques.

Cette situation offre un vif contraste avec le boxeur sportif qui, lui, ne s'embarrasse jamais d'une défense contre un éventuel "LOW BLOW" (coup bas).

## **2) L'intérêt minime pour la place obtenue**

Le principal but de la compétition de Budô est de voir, pour soi-même où l'on en est en arts martiaux : niveau technique, tendance générale, etc... ; les résultats extérieurs sont secondaires.

Par conséquent, une défaite peut être riche d'enseignements, tout comme une victoire peut laisser insatisfait.

Si l'on considère la compétition comme un "SIMULATION GAME", elle n'est dès lors qu'un simple document de référence, et l'on doit, en outre, rester insensible à tout cérémonial, ainsi qu'à la parution de résultats dans la presse.

Il faut se graver dans l'esprit que ce n'est pas une attitude de budôka que d'attacher trop d'importance au résultat superficiel.

## **3) Le manque d'un caractère de distraction**

Le principal but du sport est le développement sain et équilibré des facultés physiques et mentales de l'homme ; cependant, il est indissociable ... du besoin social décrit plus haut, ainsi que d'un certain aspect de divertissement : le sport amuse autant le spectateur que le pratiquant.

Dès lors, les résultats doivent être clairs et convaincants, tant pour les spectateurs que pour les participants.

Au Budô... par contre, le rapport avec la société, autorisé grâce à l'intermédiaire des spectateurs, fait défaut, puisque fait également défaut ... cet élément d'amusement inhérent au sport.

Le Budô ... montre une couleur religieuse, voire un aspect de mortification (dénommé GUDO = recherche d'une voie), plutôt qu'un divertissement, et il arrive souvent que la passion des pratiquants les conduise à un entraînement démesurément assidu, qui nuit à leur santé.

En Europe, où cette sorte de passion est quelque peu incompréhensible, on interprète souvent de tels efforts des bukôkas orientaux comme étant l'ambition de devenir un grand maître professionnel ; or, ce n'est que le hasard ou les circonstances qui mènent un expert de Budô à être aussi un enseignant, et c'est plutôt un malheur pour un budôka de faire de son art un gagne-pain.



### 3. La signification de la compétition en karaté

La compétition de karaté a beaucoup de points communs, quant à son efficacité, avec le combat libre (JIYU-KUMITE) pratiqué au Dôjô, aussi allons-nous ici procéder par comparaison, et principalement énumérer dans les grandes lignes les effets de la compétition que l'on ne retrouve en général pas au JIYU-KUMITE. Des détails plus concrets seront développés à partir du chapitre III.

#### 1) Possibilité de pratiquer de toutes ses forces

Le karatéka peut se donner à fond, en présence d'arbitres, et dans les limites du règlement, face à des collègues réunis dans la même intention.

Ceci est un élément nécessairement important pour les jeunes gens ayant besoin d'un exutoire à leur vigueur débordante et à leur combativité brûlante.

#### A. Cultiver une attitude active

A l'encontre du JIYU-KUMITE, où il arrive souvent qu'on se batte avec une certaine réserve, ou avec quelque hésitation (interrogation quant à la pensée de l'adversaire, crainte de donner mauvaise impression, etc...), le combattant, même le plus timide, peut, à la compétition, se battre de toutes ses forces.

#### B. Pouvoir assimiler les mesures à prendre

##### contre les mouvements adverses exécutés de toute la force

De tels mouvements diffèrent très fort du JIYU-KUMITE quant à la vitesse, le "timing", la concentration de la force, etc; dès lors, on peut cultiver, à la compétition, un réflexe plus raffiné et une concentration de conscience plus profonde, grâce aux actions que l'on prend pour saisir une occasion instantanée d'attaque, pour éviter un coup fourré quasi-inconsciemment, etc.

## **C. Déployer, en leur totalité, les diverses facultés du karatéka**

Au JIYU-KUMITE, il est habituel de travailler préférentiellement l'un ou l'autre élément de technique, aux dépens des autres, en fonction des circonstances (sens de MA-AI, forme, vitesse, timing, puissance, etc).

A la compétition cependant, aucun élément ne peut être négligé, si bien que c'est le lieu privilégié où l'on peut les faire se fondre en un.

### **2) Sensation du réel**

Une compétition est un lieu où l'on met ses facultés à l'épreuve face à des adversaires généralement inconnus. L'atmosphère y est donc beaucoup plus tendue qu'en JIYU-KUMITE, et quelques aspects semblables au réel, au vrai combat, se font jour.

#### **A. Se décider à affronter le danger**

Beaucoup de courage est nécessaire pour se lancer résolument à la portée d'une dangereuse contre-attaque adverse, ou, au contraire, pour attendre l'adversaire adoptant lui-même cette attitude.

#### **B. Pouvoir exercer les techniques douloureuses**

Le balayage par l'avant-bras contre un coup de pied, les projections, le balayage du pied, etc..., bref, tous les mouvements que l'on hésite à pratiquer en JIYU-KUMITE par crainte de la douleur pour soi ou l'adversaire, peuvent se pratiquer ici sans hésitation.

La douleur provoquée par de tels chocs passe inaperçue ... grâce à l'esprit tendu.



## C. Pouvoir exercer le KIAI de tout cœur

La société moderne répugne aux cris retentissants, considérés comme impolis.

En karaté cependant, il est indispensable d'exercer le KI-AI au moment du KIME, et la compétition autorise jusqu'à satiété la jouissance de ces cris vigoureux.

### 3) Efforts pour dépasser les bornes du corps humain

La compétition est, physiquement comme mentalement, une dure épreuve : on y atteint vite la limite de ses facultés physiques, et, cette limite une fois connue, il est nécessaire de recourir à la force mentale.

#### A. L'esprit stoïque

La compétition exige de chaque combattant une grande patience et une persévérance de tous les instants ; un combat acharné peut mettre hors d'haleine en quelques dizaines de secondes.

Aller jusqu'au bout d'une telle journée, en supportant stoïquement ces souffrances exige une volonté de fer, et l'issue du combat final dépend surtout de la détermination de combattants épuisés physiquement.

#### B. L'esprit d'indépendance

La compétition une fois entamée, on ne peut plus compter que sur ses propres forces ; à la différence du JIYU-KUMITE, pas question, même après une blessure, de demander un peu de ménagement à l'adversaire : c'est là une belle occasion de cultiver un esprit ferme d'indépendance.

Mais dès avant la première rencontre, il s'agit déjà de maîtriser l'irritation, l'inquiétude et le stress qui peuvent ronger le combattant.



### C. L'état d'âme de MUGA (sans moi)

La diversité des mouvements de karaté est grande, étant donné l'utilisation identique des quatre membres ; en outre, les coups peuvent être extrêmement rapides, puisque l'utilisation des pieds et mains nus ne subit pas l'entrave d'une force d'inertie comme en boxe.

Comme nous l'explicitons plus loin, une prestation correcte est impossible sans l'adoption d'un certain état d'âme, dans lequel le combattant s'amalgame mentalement avec l'adversaire en effaçant son propre ego ... ainsi que sa conscience.



## 4. La culture d'une attitude objective

A la différence des autres arts martiaux, le karaté est empreint de subjectivité, ... ainsi que d'une certaine idéalisation des situations de combat, ... et n'est pas dépourvu d'un certain aspect de simulacre.

C'est pourquoi, au monde du karaté, peuvent facilement accéder des gens de faible caractère, incapables de faire face à la réalité, ou des gens au caractère égocentrique, ne tentant pas d'ouvrir leur cœur à autrui.

A la compétition de karaté, par contre, apparaît clairement le niveau atteint ; je ne parle pas du résultat suite à une décision, juste ou non, mais bien de l'attitude arbitraire d'autosatisfaction de la part des participants, attitude qui n'est pas admise ici.

De plus, comme nous le verrons plus loin, une vraie compétition de Budô présuppose la confiance du combattant en son adversaire, ce qui, par ailleurs, n'est pas en contradiction avec l'esprit combattif : elle oblige également le combattant à cultiver certaines qualités mentales, comme le super-ego.

### 1) La connaissance de soi-même,

#### grâce à la comparaison avec autrui

Connaître les autres revient à se connaître soi-même. Un combat où les deux antagonistes ont donné le meilleur d'eux-mêmes, quel que soit son résultat, permet à chacun de savoir ce qu'est son karaté, et cette connaissance est utile pour l'entraînement futur.



## 2) L'émulation, un moyen de sagesse

Un bon combat ... permet d'appréhender très facilement la personnalité de l'adversaire : la sensation se fait jour que l'on a compris, dans un temps très limité, tous les aspects du caractère de son adversaire.

Il arrive souvent que l'on ressente une sorte d'amitié pour l'ultime adversaire que l'on a affronté en finale, et ce genre d'amitié peut se comparer à celle qu'éprouvent, l'un pour l'autre, des amis d'enfance.

Plus le combat est sérieux, plus ce sentiment devient étroit.

## 3) Une vraie confiance en soi

L'homme, comme un être social, ne peut jamais être entièrement libre de l'appréciation de son entourage : un bon résultat de compétition peut donner à un combattant une confiance en soi dérivant de ce que son savoir-faire a été publiquement reconnu.

Mais la vraie source de confiance en soi ... doit être le souvenir bien ancré que l'on a dépassé ses limites.

La compétition, justement, permet de connaître ses limites et ce d'autant plus facilement qu'elle aura été dure ; nous ne pouvons pas toujours en dire autant de la vie quotidienne.



## 5. Un lieu plein de découvertes

La compétition s'exécute avec une conscience fortement concentrée, et, grâce à cela, il arrive souvent... que les combattants découvrent en eux, à leur grand étonnement, une faculté nouvelle, tout à fait inattendue.

### 1) Naissance de TOKUI-WAZA (technique favorite)

Certaines techniques apprises par hasard, au cours d'un tournoi, peuvent dès lors s'utiliser ... au JIYU-KUMITE ou à la démonstration.

Ceci est très fréquent, notamment lors de la première période de la carrière d'un combattant, et les techniques assimilées de la sorte se maintiennent la vie durant.

### 2) Culture de YOMI (lecture d'une situation)

Le combat contre un adversaire inconnu ... oblige à saisir en un clin d'œil ... son niveau et ses habitudes techniques, ainsi que sa condition physique et mentale, etc...

La faculté ainsi cultivée s'étend, dit-on, à d'autres domaines de l'activité humaine, et permet d'apprécier sur le champ une situation critique.

### 3) Eveil à la psychologie

L'homme est aussi un être émotionnel.

La victoire est plus facile et plus sûre ... si elle est remportée dès le stade du combat psychologique, en saisissant l'état de la mentalité de son adversaire ; c'est alors le meilleur combat. Cette sorte de sensibilité ne peut être cultivée que sur le lieu même de la pratique.



## 6. Autres considérations

### 1) La pratique inter-école

L'entraînement en commun avec des pratiquants d'autres écoles de karaté ... ne porte que de bien pauvres fruits ... eu égard aux efforts consentis.

Le championnat est donc une occasion unique d'avoir avec eux un contact véritable.

Mieux connaître les autres styles favorise la réflexion à propos de sa propre école.

### 2) Possibilité de dresser un plan à court terme

A la compétition, il est toujours possible de connaître exactement son résultat, ainsi que la cause : il est donc aisé de fixer les buts et d'établir un plan d'entraînement pour la rencontre suivante.

On peut raisonnablement espérer un résultat probant à relativement court terme, après un long entraînement monotone ne concernant, par exemple, que le MAE GERI.

Au monde du Budô, devant compter dix ou vingt ans de pratique, il est donc bien un domaine particulier où un travail assidu donne un résultat immédiat.



## DEUXIEME CHAPITRE

### Les conditions particulières d'une compétition de karaté

#### 1. Respect de la voie des arts martiaux.

Comme nous l'avons écrit plus haut, la compétition du Budô moderne est conçue comme un SIMULATION GAME supposant le vrai combat.

Etant donné qu'il est impossible de déterminer le vainqueur en conditions réelles, nous devons bien accepter de légères divergences de vue quant à la façon dont se déroulera un championnat.

Mais pour respecter certains principes fondamentaux, se situant au delà des différents avis et des divers règlements, nous nous devons de ne pas négliger les éléments mentionnés ci-dessous.

#### 1) La concentration puissante de l'énergie physique et mentale

L'apprentissage est nécessaire ... d'une forte concentration instantanée de la conscience, accompagnant nécessairement celle de la force physique ; cela conduit à l'abandon de soi (JIKO-HOGE), qui est le but du Budô.

Cette concentration, suivie d'une dispersion de la force, amène l'homme, l'espace d'un éclair, dans l'état du mental originel.

Les techniques pour lesquelles cette concentration ne peut être recherchée, sont toutes inutiles à la compétition.

Cette conception s'appelle en karaté... IKKEN HISSATSU (un coup, un tué).



## 2) L'importance des formes

L'état d'esprit d'un combattant se manifeste inévitablement dans ses mouvements et dans son attitude de combat.

L'esprit sublime saute aux yeux des spectateurs sensibles, sous l'apparence d'une forme noble et élégante.

Il ne doit pas y avoir de compétition à laquelle on est indifférent aux attitudes des combattants.





- 3 -

**Les combats où la forme est négligée  
sont des exemples à ne pas suivre**

## 2. Considérations sur la sécurité et les problèmes qui s'y rapportent. La règle de SUNDOME

Si l'on accepte de rester fidèle à la notion de SIMULATION GAME, il est logique de s'efforcer, à tout prix, d'éviter tout accident lors des affrontements, tout en ne trahissant pas, bien sûr, les éléments essentiels des arts martiaux.

Deux solutions existent à ce problème : soit, d'une part, l'adoption d'une convention ou d'un règlement, soit, d'autre part, l'utilisation de protecteurs.

Ce second choix implique un élément important, mettant en cause l'essentiel du Budô même, ... et nous traiterons ce sujet dans un article séparé, à la fin de cet ouvrage.

Nous n'envisagerons ici que le premier choix, à savoir le recours à la seule réglementation pour s'efforcer de limiter au maximum le risque d'accidents.

**Parmi ces règles, la plus importante est celle de SUNDOME : arrêt des coups à une distance de l'épaisseur d'un pouce.**

Elle impose aux combattants d'arrêter nettement le coup juste avant de toucher le but. Les avis divergent, comme on le sait, sur la pertinence de cette conception. De là naquirent les différents systèmes de compétition, désormais classiques : Full-Contact, Semi-Contact, etc...

On peut résumer comme suit ... les principales critiques à propos de la règle de SUNDOME:

### 1) Difficultés pratiques chez les combattants

Appliquer cette règle semble difficile lorsque deux combattants s'élancent l'un sur l'autre de toutes leurs forces et à vitesse maximum.

Il est donc dangereux de recourir à ce seul moyen.

## 2) Difficultés d'arbitrage

Prendre une décision précise ... est difficile pour les arbitres et il arrive souvent qu'elle soit empreinte de subjectivité.

Si les coups sont réellement portés, cette difficulté d'arbitrage diminue considérablement. D'ailleurs, quand un combattant n'est pas satisfait par une décision, il a tendance à toucher véritablement le but, pressé qu'il est de faire constater l'efficacité de son coup.

Les deux objections soulevées ci-dessus peuvent être résolues par l'obligation d'effectuer le mouvement de ZANSHIN, longuement explicité ci-dessous.



### 3. Les trois éléments de ZANSHIN

La notion de ZANSHIN imprègne tous les arts martiaux japonais (Budô), et se retrouve également dans les YAKUSOKU KUMITE et JIYU-KUMITE de karaté.

En compétition toutefois, la conception en diffère quelque peu : mouvements et formes y sont comme fixés par une règle et cela apporte une touche quelque peu artificielle au point de vue du Budô.

Par conséquent, il ne faut pas utiliser le ZANSHIN de compétition lors des techniques de YAKUSOKU KUMITE et de JIYU-KUMITE.

Quoi qu'il en soit, le ZANSHIN de compétition se compose principalement des trois éléments suivants :

- **le retrait** : le retour instantané en un mouvement réflexe du poing ou du pied après le KIME (HIKI = retrait) ;
- **"le ramènement"** : le retour à la position initiale de l'épaule, du buste et de la hanche après le KIME ;
- **la stabilité de la forme.**

#### 1) HIKI : retrait du poing qui frappe

Les mouvements du poing et du pied de l'attaquant doivent constituer principalement un va-et-vient, empruntant la même trajectoire à l'aller qu'au retour (ligne droite, ou courbe).

Nous pourrions illustrer ce principe en le comparant successivement aux trois mécanismes suivants :

#### A. Mouvement d'une scie (Dessin 4)

Deux intentions différentes sont à l'origine du mouvement d'aller et de celui de retour ; deux mécanismes indépendants l'un de l'autre ; deux sortes de muscles, dans ce cas.

Plus grande est la force ... mise dans la première phase, plus grande doit être celle qui arrête et ramène l'outil.



- 4 -

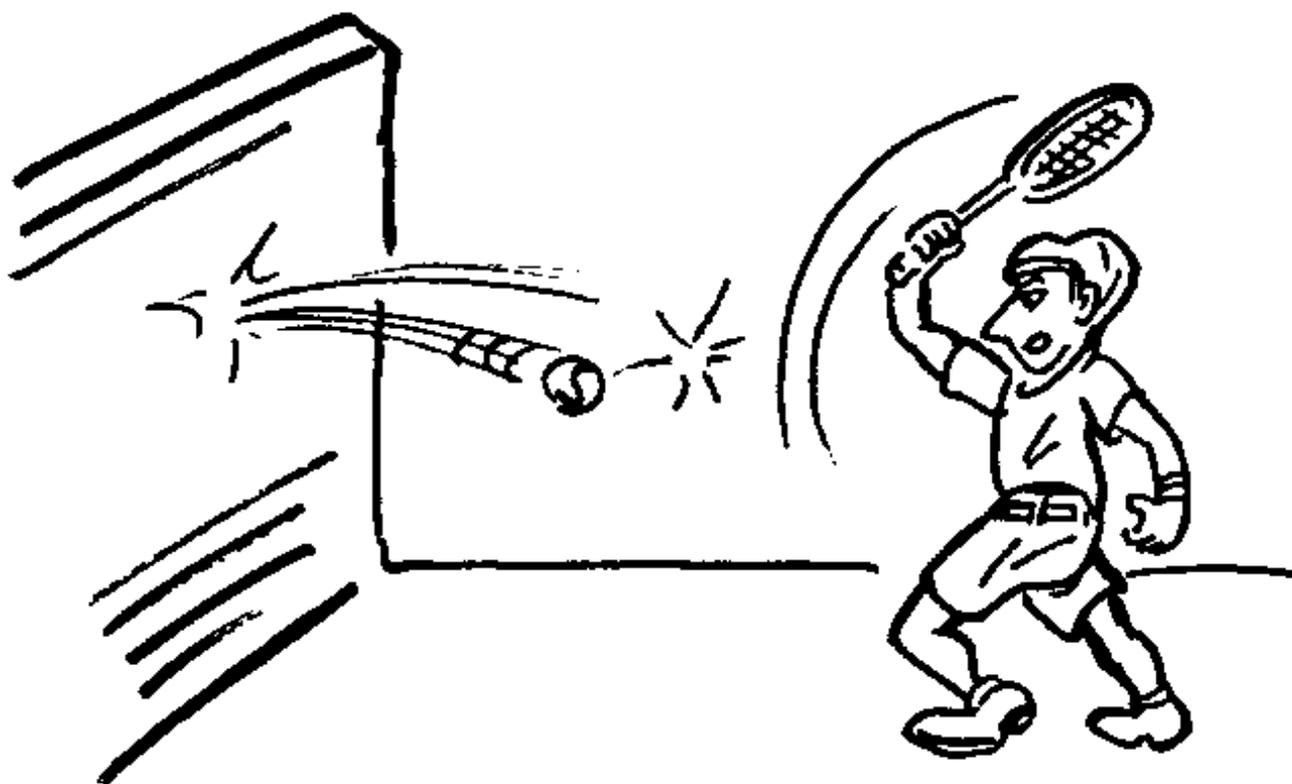


## B. Mouvement d'une balle qui rebondit (Dessin 5)

L'énergie nécessaire pour le retour ... est déjà contenue dans le mouvement d'aller.

La réaction, cependant, n'est possible que grâce à un objet solide comme un mur.

Dans le cas présent, l'énergie du retour est généralement beaucoup plus petite que celle de l'aller.



- 5 -



### C. Mouvement du YO-YO (Dessin 6)

L'énergie du retour prend naissance dans le mouvement de l'aller, et une inertie est conservée.

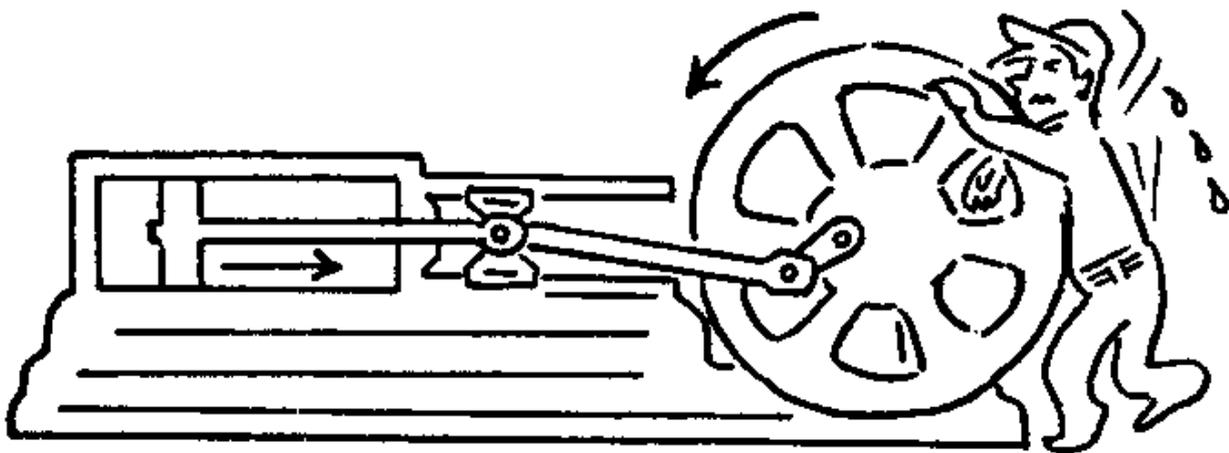
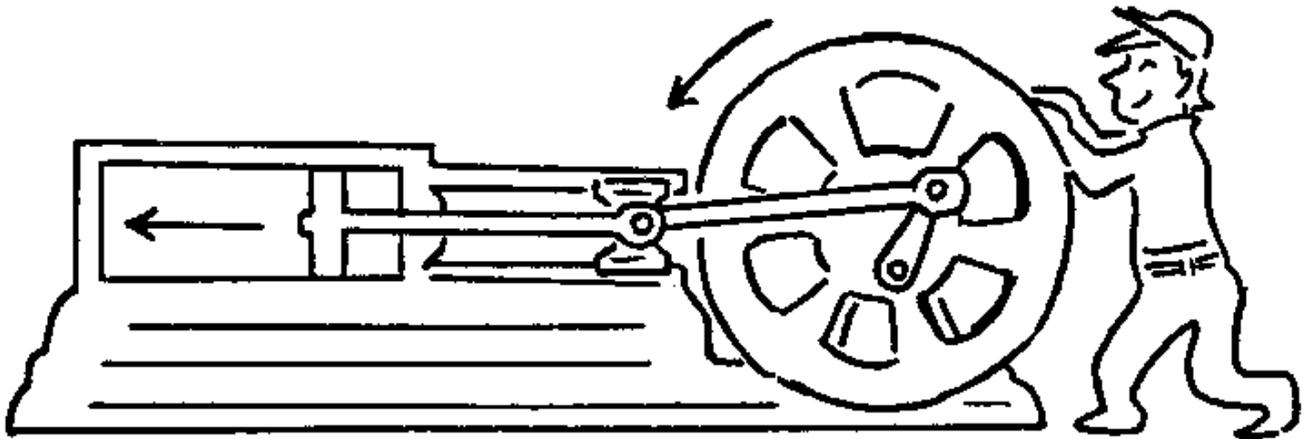
Contrairement au B, aucun objet extérieur n'est nécessaire : c'est la ficelle et les doigts de l'homme qui jouent ce rôle.



- 6 -



Si on fabrique une machine comme on le montre au dessin 7, la cause du "mouvement aller" est elle-même directement celle du "retour", et il y a peu de perte d'énergie.



- 7 -



## Nous discuterons maintenant de l'application de ces mouvements en compétition.

Tout d'abord, le mouvement du poing du combattant doit s'assimiler à la technique du YO-YO.

Le poing est lancé à grande vitesse, mais s'arrête nettement, juste avant de toucher le corps de l'adversaire, et rebondit ensuite vers sa position première, en s'appuyant sur le ressort puissant des hanches.

La qualité de ce coup se caractérise par ce que la trajectoire et la destination du coup sont déjà prédestinées avant le départ.

Il est aussi important de remarquer que cette sorte de va-et-vient d'un poing n'est praticable qu'à la condition que la contraction et la détente des muscles soient littéralement instantanées.

Il en résulte que ce coup ne pourrait pas provoquer d'accident très grave si par hasard il touchait. En effet, si le choc se réalise avant ou après la concentration de force (KIME), le coup est presque inoffensif à cause du relâchement musculaire.





- 8-1 -

La règle de SUNDOME impose le contrôle des coups



- 8-2 -

HIKI ... ou comment pratiquer le retrait du poing

[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

Si malgré tout, ce coup touche juste à l'instant du KIME, il n'est toujours pas destructif, car il lui manque la durée et la distance de pénétration qui pourraient conduire à des dégâts.

Quand on compare cette sorte de coup au travail au MAKIWARA on peut comprendre facilement ... comment ce premier est "non nuisible à l'homme et aux animaux domestiques".

Grâce à ce coup, les combats de compétition peuvent se dérouler en toute sécurité, même lorsque les combattants y vont de tout leur cœur en frappant avec force.



- 9-1 -





- 9-2 -



- 9-3 -

**Ces exemples constituent des cas particuliers  
où peut être appliqué, pour HIKI, le principe A  
(mouvement de la scie)**

**De tels coups ne sont toutefois valables  
que s'ils suivent un blocage de l'attaque adverse**



On peut dire en principe la même chose du coup de pied que du coup de poing. Cependant, il y a quelque difficulté..., dans la pratique, pour appliquer ce principe aux coups de pied, sauf au MAWASHI GERI.

On utilise, en réalité, partiellement le principe B en plus de C pour donner MAE GERI au tronc, c'est à dire qu'on touche légèrement le corps adverse pour retirer ensuite la jambe en ZANSHIN, en profitant de la réaction de ce contact.

Le KIME de ce coup de pied, aussi bien que celui du poing, se pratique juste avant le contact, mais il est toujours obligatoire de relâcher les muscles juste avant le choc.

On ne peut profiter de l'inertie de mouvement que pour le début de ZANSHIN.

On doit toujours ... admettre l'efficacité de ZANSHIN, en cas de coup de pied ou de poing parce que, quand on frappe réellement, une détente subite de force est néanmoins nécessaire, ainsi qu'un rebond prédestiné, pour exécuter ZANSHIN.

Il est dangereux de laisser une force superflue dans le coup de pied au moment du toucher.

Ce coup peut faire l'objet de jugements sévères des arbitres.

Un coup de pied qui possède encore une force superflue au moment du contact est très visible pour les arbitres (voir dessin 31).



Enfin, il est un dernier cas un peu exceptionnel, où l'on peut utiliser le principe A (scie).

Si l'adversaire est tombé, par exemple à la suite d'un balayage, vous pouvez souvent donner le coup de poing sans un relâchement musculaire très rapide.

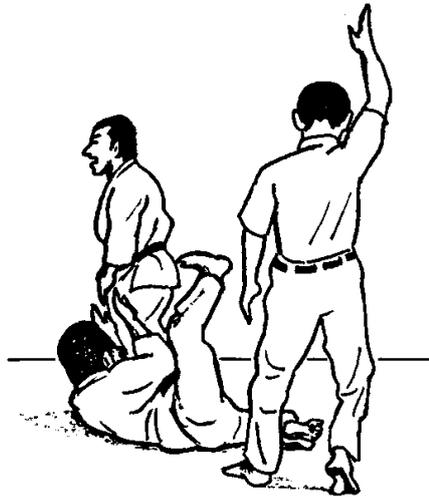
Après avoir constaté la puissance et la précision du coup, vous pouvez retirer le poing un peu lentement et avec confiance.

On peut ainsi augmenter encore la sécurité.

(voir [dessin 9](#), [dessin 15](#), [dessin 8-1](#)).



- 9 -



- 15 -



- 8-1 -

Si on ne confond pas ces trois cas, ces manières d'utilisation de force sont toutes utiles. Mais au point de vue de l'importance et de la difficulté, vous devez vous entraîner pour apprendre, entre autres, les techniques concernant le principe C.



## 2) "Ramènement" de l'épaule, du buste et de la hanche

Ce mouvement suit immédiatement le mouvement du bras abondamment décrit ci-dessus, et se pratique de concert avec celui-ci.

En guise d'illustration,

voyez les dessins 10 à 14 et 54 pour les coups de poing, et 16 et 62, pour les coups de pied.





- 11 -



- 12 -



- 13 -



- 14 -



- 15 -

### Un cas particulier de ZANSHIN

Dans certains cas,

comme par exemple un balayage suivi d'un coup,  
le ZANSHIN peut être pratiqué avec un peu plus de lenteur



Abordons maintenant ce mouvement quant à sa signification.

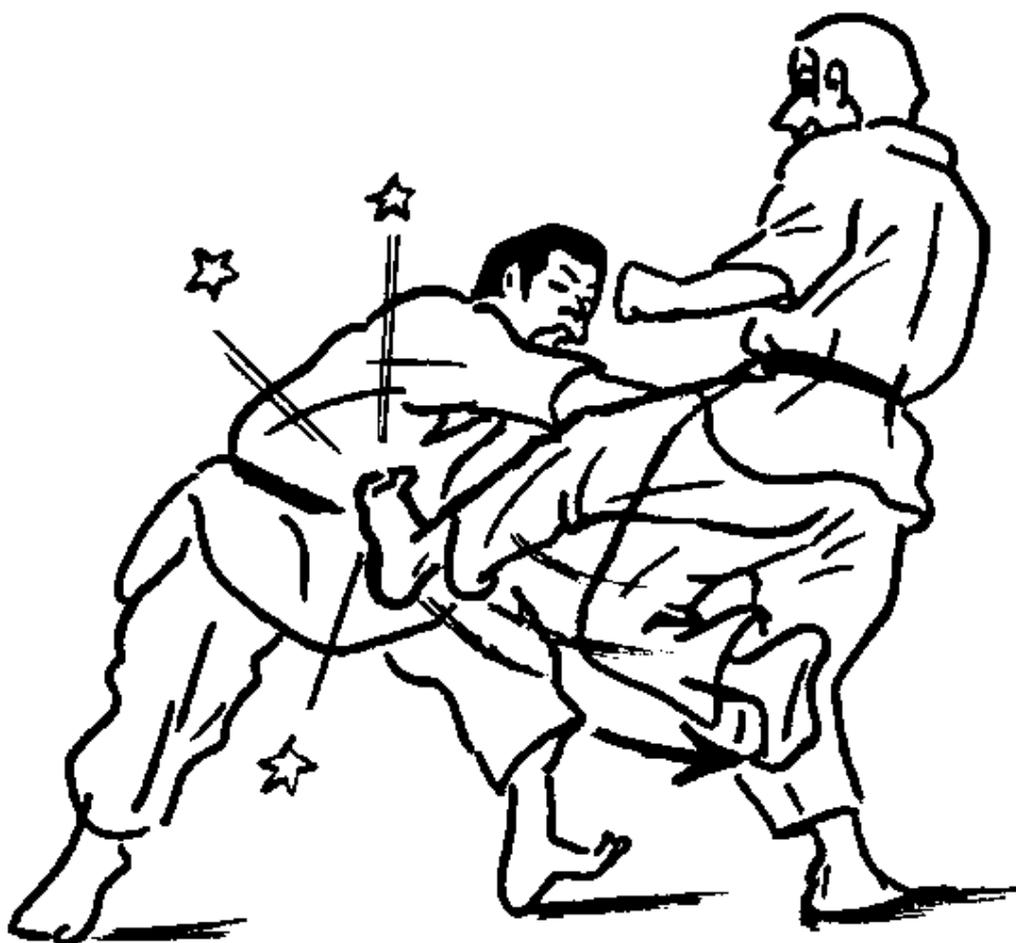
### A. Retrait de la force pénétrante

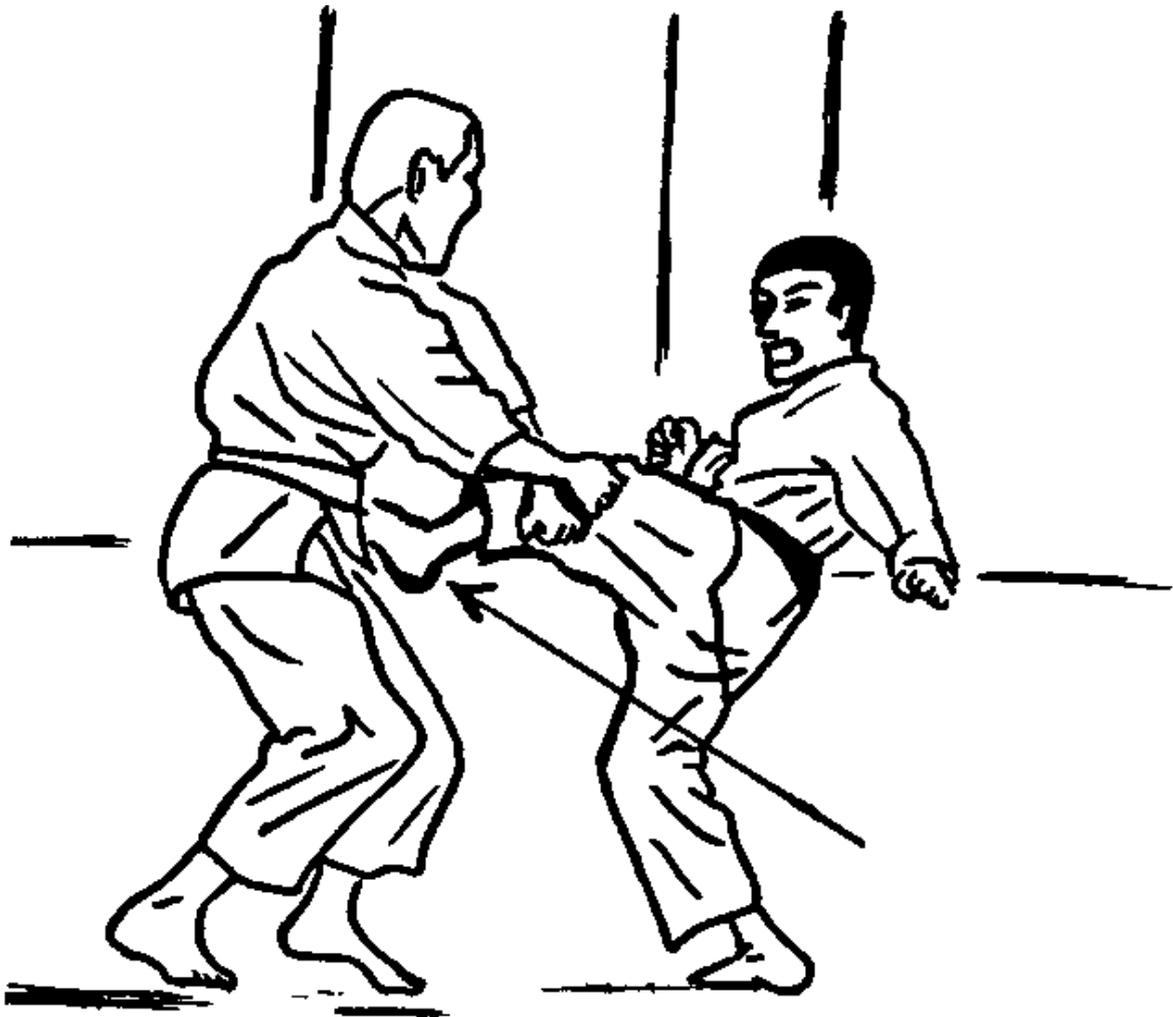
Quand on donne un coup (de poing ou de pied) chargé d'une grande énergie, et qui doit s'arrêter juste avant le but, il est efficace de préparer ce coup comme une paire de mouvements, une sorte de va-et-vient.

Du fait que les muscles qui font avancer le coup diffèrent de ceux qui le rappellent, au moment du changement de rôle, tous les muscles sont relâchés instantanément.

En fait, les muscles qui sont entraînés à ce but ... sont, en permanence, prêts à se détendre et à changer de rôle.

Des muscles entraînés de la sorte permettent d'éviter des accidents, souvent des coups fourrés comme ceux dont il est question au IV 3(3)





- 17 -

**Ce MAE GERI n'est pas suivi de ZANSHIN  
et peut se révéler dangereux**



## **B. Raccourcissement du KIME**

Si on recherche la rapidité dans cet enchaînement de mouvements, l'instant de la concentration de force se raccourcit ... inévitablement.

Les mouvements de retrait du bras et d'autres parties du corps après le coup sont, en un sens, superflus ; dans un combat qui exige à chaque instant une grande vitesse, l'obligation de faire ces mouvements superflus incite les combattants à raccourcir la durée de chaque partie du mouvement, notamment ... celle du moment d'arrêt, c'est-à-dire du KIME.

## **C. Réserve de potentiel**

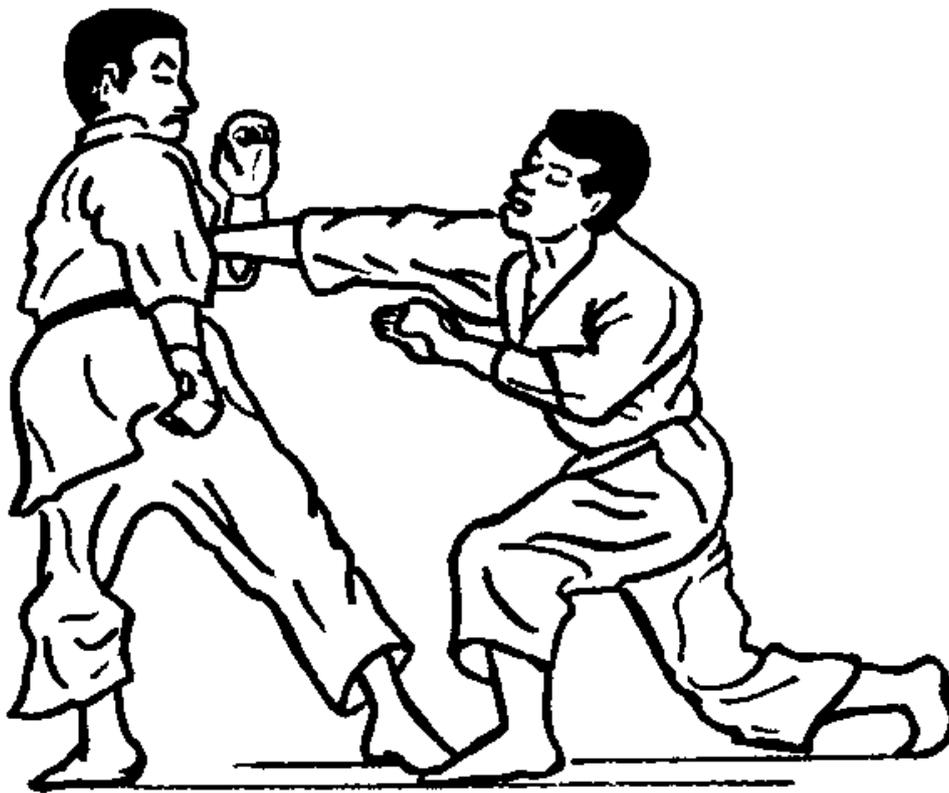
Quand on pratique avec attention ces mouvements de ZANSHIN, les particularités suivantes se font jour :

s'il ne s'agit que de retirer le poing, on peut effectuer ce mouvement avec un seul bras, sans entrer en relation avec d'autres parties du corps.

Mais dans le cas où tout le corps travaille, on remarque qu'il y a quelque limite à ne pas franchir, en ce qui concerne les angles de rotation des épaules, des hanches, l'inclinaison du buste etc ...

Le dessin 18 montre une position à partir de laquelle il n'est pas possible de pratiquer un bon ZANSHIN.





- 18 -

**Ce coup n'est pas considéré comme efficace parce qu'il ne peut pas être suivi d'un ZANSHIN correct**



- 19 -

**Ici aussi, les combattants ont négligé le ZANSHIN**

Autrement dit, dans une position où l'on s'incline et où l'on avance trop une épaule, il n'est pas possible de retirer ces parties du corps comme en un réflexe après le coup.

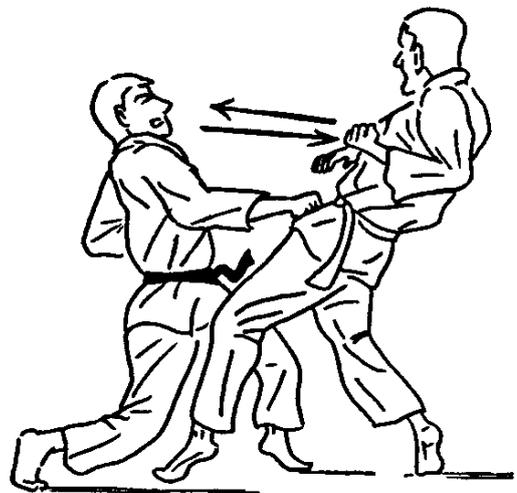
Le ZANSHIN oblige chaque combattant à conserver une partie de la portée du coup comme potentielle ; en cas de vrai combat, on pourrait, libéré de cette obligation, avancer le coup plus loin. Cette différence de portée devient le potentiel à la compétition, qui est un simulacre de vrai combat.

Comme on le voit dans le [dessin 12](#) ou le [dessin 40](#), les formes des combattants sont un peu exagérées, si on imagine un vrai combat ; ils montrent ainsi aux arbitres la grande force latente dans leurs coups.

Plus grand est le geste, plus grand est le potentiel.



- 12 -



- 40 -



### 3) Perfectionnement de ZANSHIN

Après la série de mouvements décrits ci-dessus, le combattant s'arrête un moment dans une pose particulière.

Cet état du combattant s'appelle ZANSHIN, au sens propre du terme.

Cette position est aussi celle à partir de laquelle le karatéka pourrait répéter une fois encore le coup qu'il vient de donner.

Il n'est pas inconvenant de donner du ZANSHIN de compétition une telle définition.

Cependant, à ce moment, le combattant, épuisé en un instant, ne peut pas facilement se mouvoir ; l'arbitre central doit annoncer YAME et arrêter le combat.

Quand on prévoit un échec de son coup, on ne doit pas passer au mouvement de ZANSHIN.

De toutes façons, dès qu'un des deux combattants commence une attaque de toute sa force (voir dessin 20) l'arbitre doit se préparer à annoncer YAME.

S'il ne trouve pas une bonne attitude de défense chez l'attaqué, il doit stopper le combat, quel que soit le résultat.

Si l'attitude de défense est bonne, et uniquement dans ce cas (voir dessin 21), le combat peut continuer.

Alors, l'arbitre ne doit pas refroidir inutilement l'atmosphère en arrêtant chaque fois le tournoi.





- 20 -



- 21 -

# TROISIÈME CHAPITRE

## L'efficacité des coups à la compétition de karaté

### 1. Notion de coup efficace

#### 1) Le coup mortel

Comme décrit plus haut, la compétition est un SIMULATION GAME au cours duquel on doit imaginer un combat réel.

Dans cet état d'esprit, on qualifie de coup efficace celui qui, au vrai combat, aurait blessé l'adversaire mortellement, ou presque. Ce coup s'appelle IPPON (un point).

C'est cette notion-là de coup efficace qui doit prévaloir, quelle que soit l'époque, aussi longtemps que l'on considère le karaté en tant qu'art martial, ou Budô.

Mais un certain flou règne dans les esprits, aussi allons-nous expliciter ce concept plus en détails ci-dessous.

#### 2) Les divers facteurs d'appréciation

Aussi longtemps que la compétition de Budô ... s'exécutera comme un SIMULATION GAME, il sera inévitable que les avis concernant la décision d'efficacité soit partagés, en raison de la subjectivité et des avis personnels des arbitres, combattants ... et autres.

Pour éviter autant que possible cette confusion de la discussion, et chercher une convergence de vue, il est nécessaire de détailler davantage la conception de coup efficace, et d'examiner soigneusement chacun de ses éléments.

Il ne faut bien entendu pas perdre de vue que chaque élément est intimement lié aux autres, et qu'il n'est pas toujours facile de distinguer les uns des autres.

## A. La concentration de force physique et mentale (KIME)

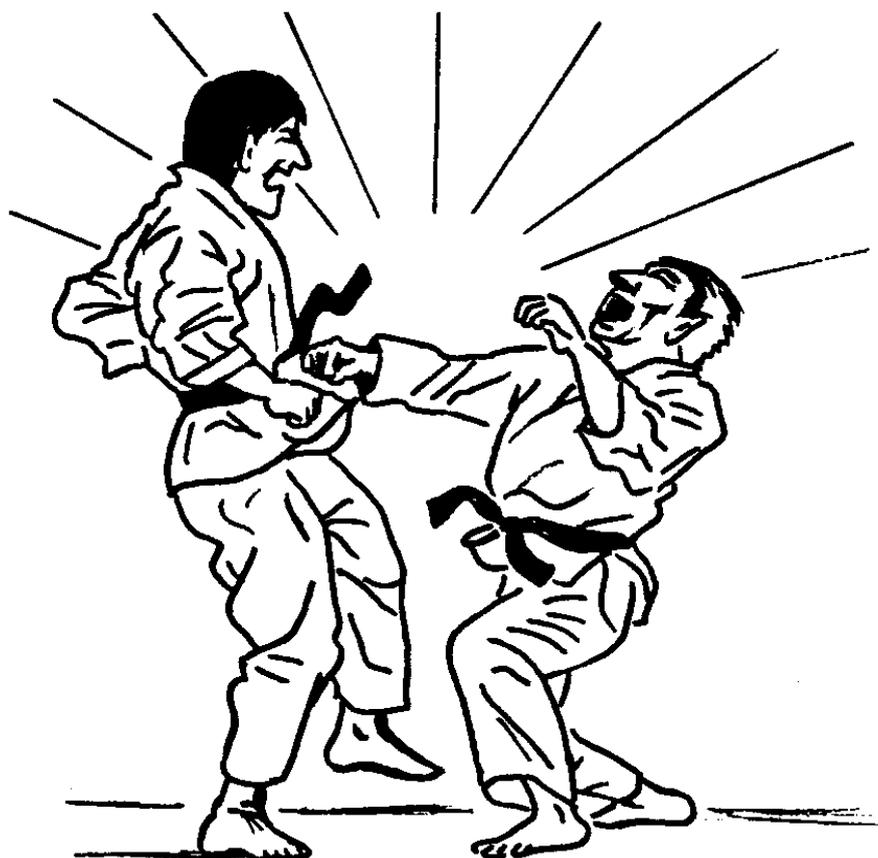
### (dessin 22)

Un coup suffisamment destructeur est celui qui manifeste son énergie dans un très court instant, comme une explosion de poudre. Pour donner cette sorte de coup, il est indispensable de l'accompagner simultanément d'une forte concentration de conscience. Comme chacun sait, le corps humain peut souvent déployer des facultés incroyablement démesurées ... s'il s'aide d'une forte concentration d'esprit.

Cette action s'appelle KIME, et pour ce but, un KIAI (cri) est indispensable. Une attaque, non accompagnée d'un KIAI est considérée comme insuffisante.

Si on trouve quelque force superflue avant et après le KIME, ce KIME doit être jugé imparfait.

Comme nous l'écrivons plus haut, la condition de la détente musculaire se vérifie aisément par le résultat de ZANSHIN.



L  
E  
  
K  
I  
M  
E

## B. La forme

La forme, au moment du KIME, revêt la plus grande importance : il va sans dire qu'il est ici question de la suite de mouvements depuis le début jusqu'à ZANSHIN.

Les éléments nécessaires de la forme au moment du KIME sont les suivants :

- un centre de gravité bas pour la stabilité ;
- la position des épaules ;
- la rotation juste (ni trop ni trop peu) des hanches et du buste ;
- l'état du genou de la jambe avant qui se fléchit avec souplesse en se chargeant du poids du corps ;
- l'état de l'autre genou tendant la jambe vers l'arrière,
- etc...

En un mot, tous les éléments du KIHON doivent se manifester dans ce mouvement et dans cette forme.

La direction du visage et du regard est importante :

dans le cas où le visage est dirigé vers le côté ou vers le bas, on juge que la concentration d'esprit n'est pas suffisante.

Les défauts de la forme des hanches et du buste se manifestent dans le mouvement défectueux de ZANSHIN.

(Dessin 23. La forme.)





- 23 -

LA FORME

### C. La distance (MAAI)

C'est la distance entre vous et votre adversaire au moment du KIME.

MAAI ... pour un TSUKI ; il est nécessaire de vous mettre contre l'adversaire, à la distance où votre bras se tend et s'arrête en touchant presque la surface du corps adverse, sans placer une épaule en avant, ni incliner le buste vers l'avant.

Si vous vous mettez trop près de l'adversaire, vous devez fléchir le coude, et au contraire, si vous êtes trop loin de lui, la forme peut être gâchée en tombant vers l'avant, par exemple.

Vous ne pouvez donc pas exécuter ZANSHIN.

### D. La précision

Il s'agit de la précision de la visée du coup vers le but, c'est-à-dire un point vital de l'adversaire.

On n'exige pas plus de précision à la compétition qu'au combat libre (JIYU-KUMITE) car à la compétition, l'importance est plutôt portée sur le dynamisme des mouvements.

Pour la même raison, le poing n'est utilisé qu'en forme de SEIKEN (poing ordinaire), y compris TETSUI et URAKEN.

Si les éléments A, B, C et E sont corrects, les coups dirigés vers la tête adverse, à partir de n'importe quelle direction, et vers n'importe quel but, sont pratiquement tous efficaces.

Le bas-ventre, à l'exception des os pelviens, le contour de la taille, les flancs, l'estomac et le plexus solaire, le bas des seins, etc ..., peuvent également constituer des cibles.

Les testicules et l'os pubien ne peuvent être visés pour raison de sécurité.



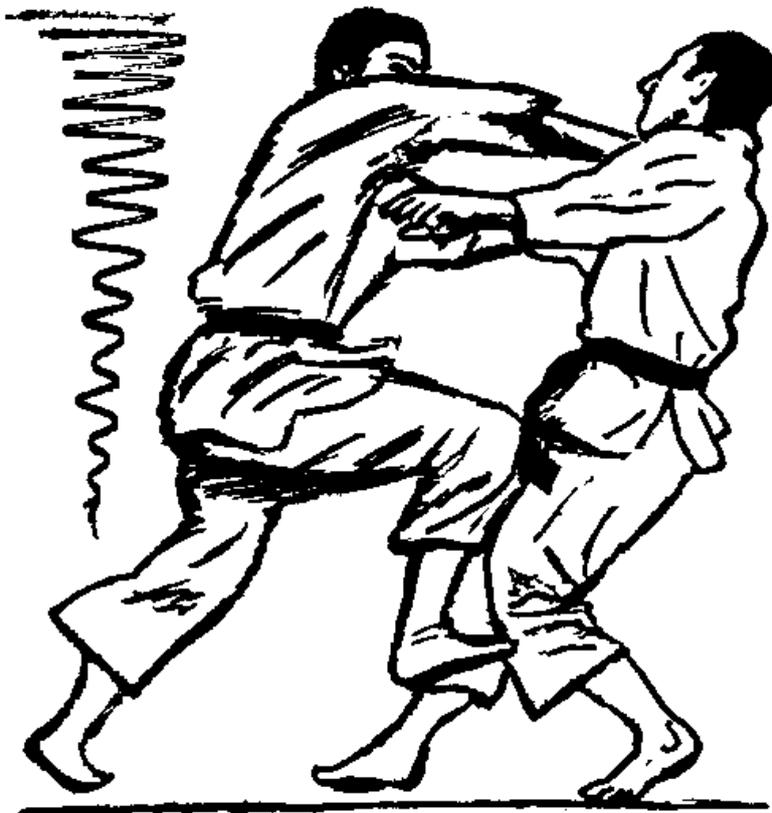
## E. La cadence (timing)

Il s'agit du choix du bon moment, pour une attaque.

À la différence de l'escrime occidentale, dans les mouvements de combat conventionnel de Kendô (escrime japonaise), il y a très peu de techniques dans lesquelles les deux sabres se touchent (voir illustration 25-1 et 25-2).

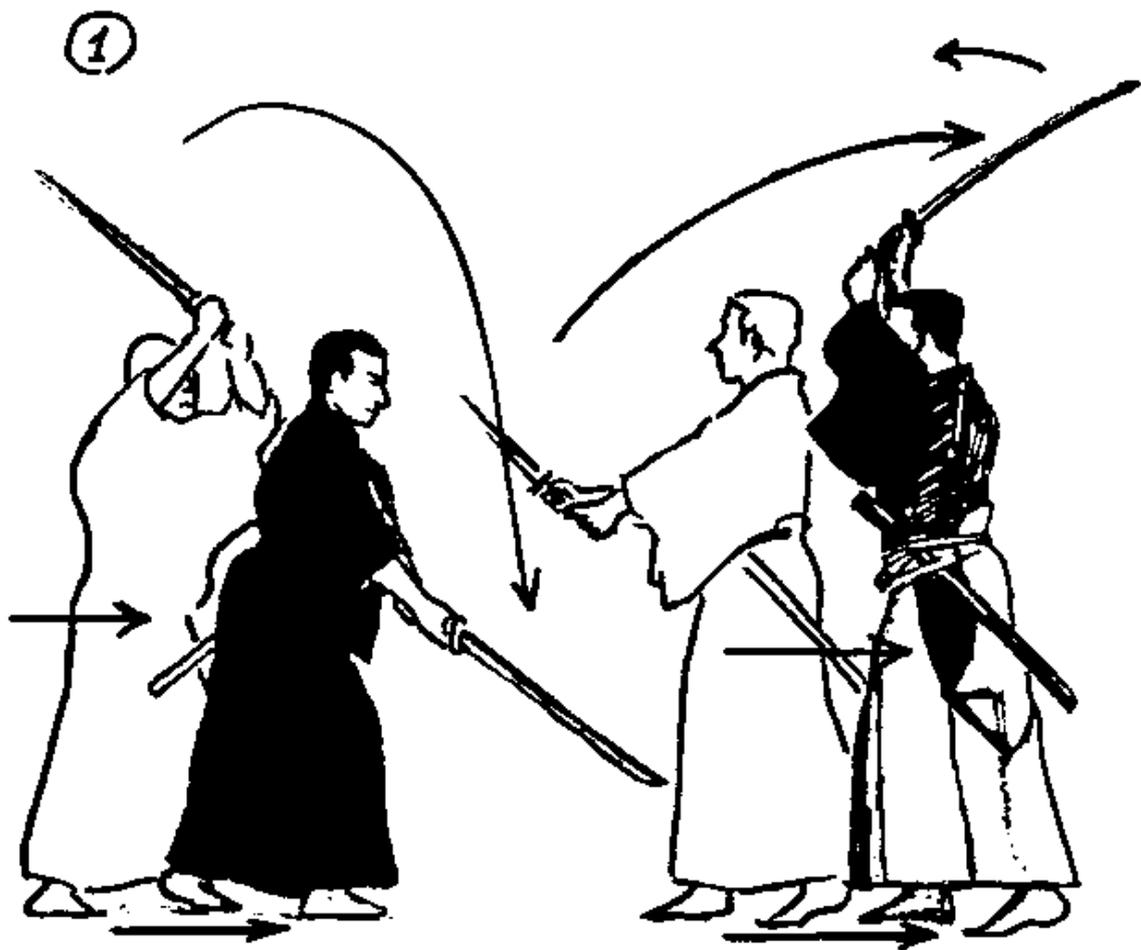
On ne doit pas parler simplement de cadence et de distance, parce qu'au stade ultime du Kendô, on dépasse l'espace-temps, mais il est évident qu'un des plus importants problèmes de Budô se retrouve dans l'expression moderne de "timing".

C'est la même chose en karaté, et l'attaque la plus hautement estimée est celle dont l'exécution est telle qu'au moment de l'attaque, il n'y a aucun mouvement adverse de défense ou de riposte, comme si on frappait une statue de bois.



- 24 -

L'élan, ou plutôt la vitesse et le timing,  
sont un des éléments de IPPON ... ou coup efficace



- 25-1 -



- 25-2 -

## 2. Les coups inefficaces

Dans le but de faciliter aux arbitres la conformité d'avis et de donner conseil aux combattants pour leur attitude d'exercice, plusieurs exemples pouvant susciter une mauvaise entente au moment de la décision, sont montrés ci-dessous.

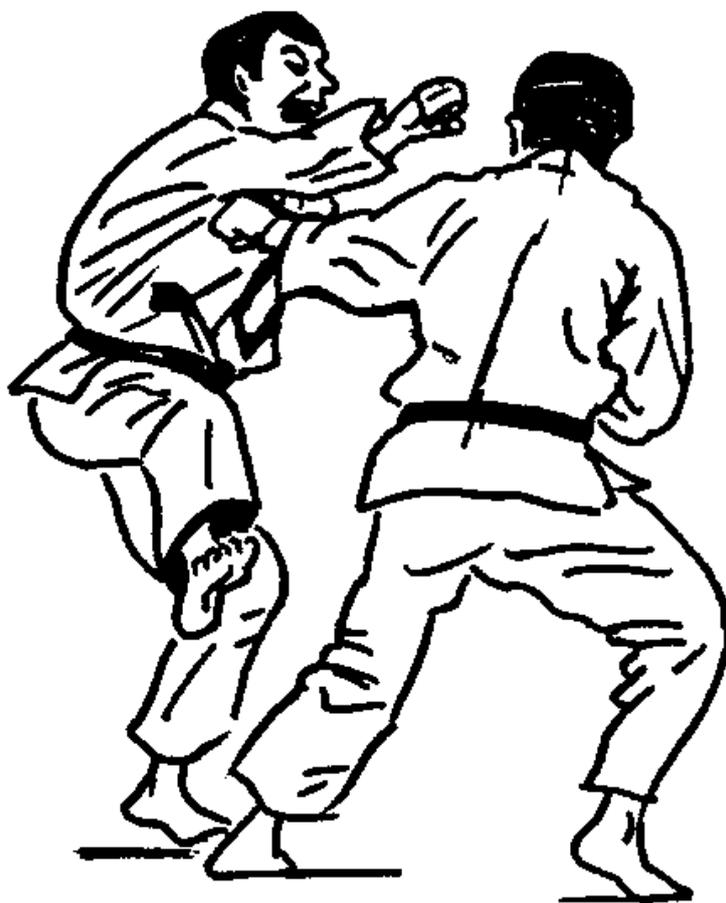
Un point commun entre eux est qu'on y retrouve quelque condition empêchant l'attaquant de concentrer son énergie physique et mentale au moment du KIME.

### 1) Attaques qui manquent d'intention décisive

On peut voir respectivement - dans les dessins 26 et 27 - une attaque donnée par un combattant en train de se sauver, et une riposte donnée dans le but de se défendre.

Il est à noter l'attitude égoïste et extrêmement dangereuse de ce dernier exemple : cette seule action permet de douter que ce combattant possède les qualités requises pour participer à une compétition.





- 26 -



- 27 -

## 2) Attaques dont la forme à des défauts

### A. Le regard

Dans le dessin 28, le regard se détourne par crainte d'un coup fourré ; la concentration de la conscience n'est pas possible de cette manière.



- 28 -



**B. Coup donné d'un bras dont le coude, fléchi vers le haut, s'écarte du flanc (dessin 29)**

Dans cette position, il est impossible de communiquer au poing la puissance de la partie inférieure du corps.



- 29 -

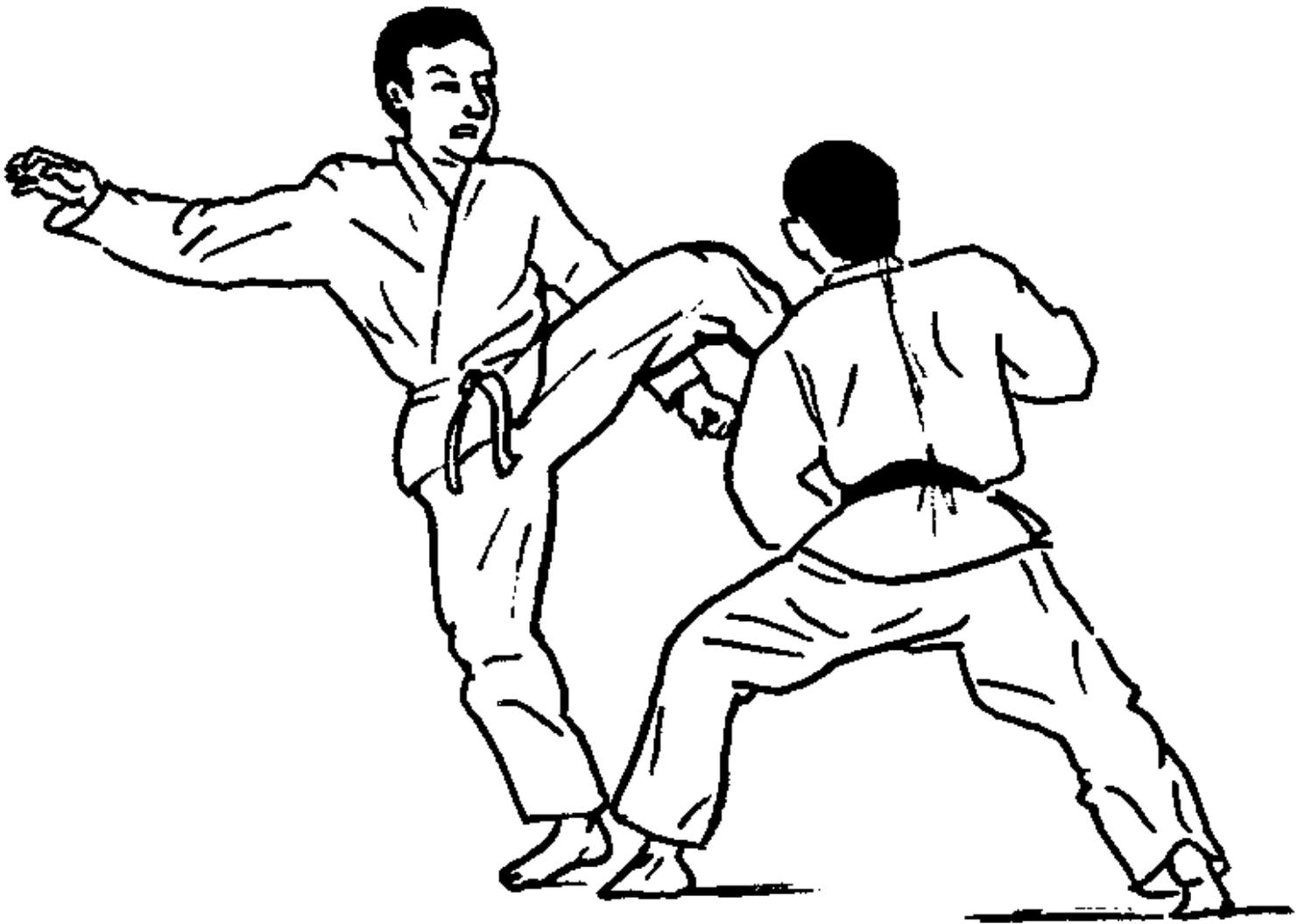


### C. Efforts pour garder l'équilibre (Dessin 30)

Il est impossible ... d'obtenir une concentration de force lors d'un coup de pied donné dans une position ... où l'équilibre ne peut se maintenir que grâce à des mouvements de bras.

Une telle attitude indique des défauts concernant la souplesse du corps, la hauteur du centre de gravité, etc...

Il est nécessaire ... de corriger radicalement ... le mode d'entraînement quotidien d'un tel pratiquant.



### 3) Manque de l'effet d'explosion de force (dessin 31)

Il y a là un défaut concernant la détente des muscles avant et après le KIME ... et il n'est possible, de cette manière, que de donner un coup "mal cuit".

Un coup qui fait stagner la force superflue peut être la cause d'un accident grave ; il faut donc donner un avertissement sévère à ceux qui combattent de cette manière.



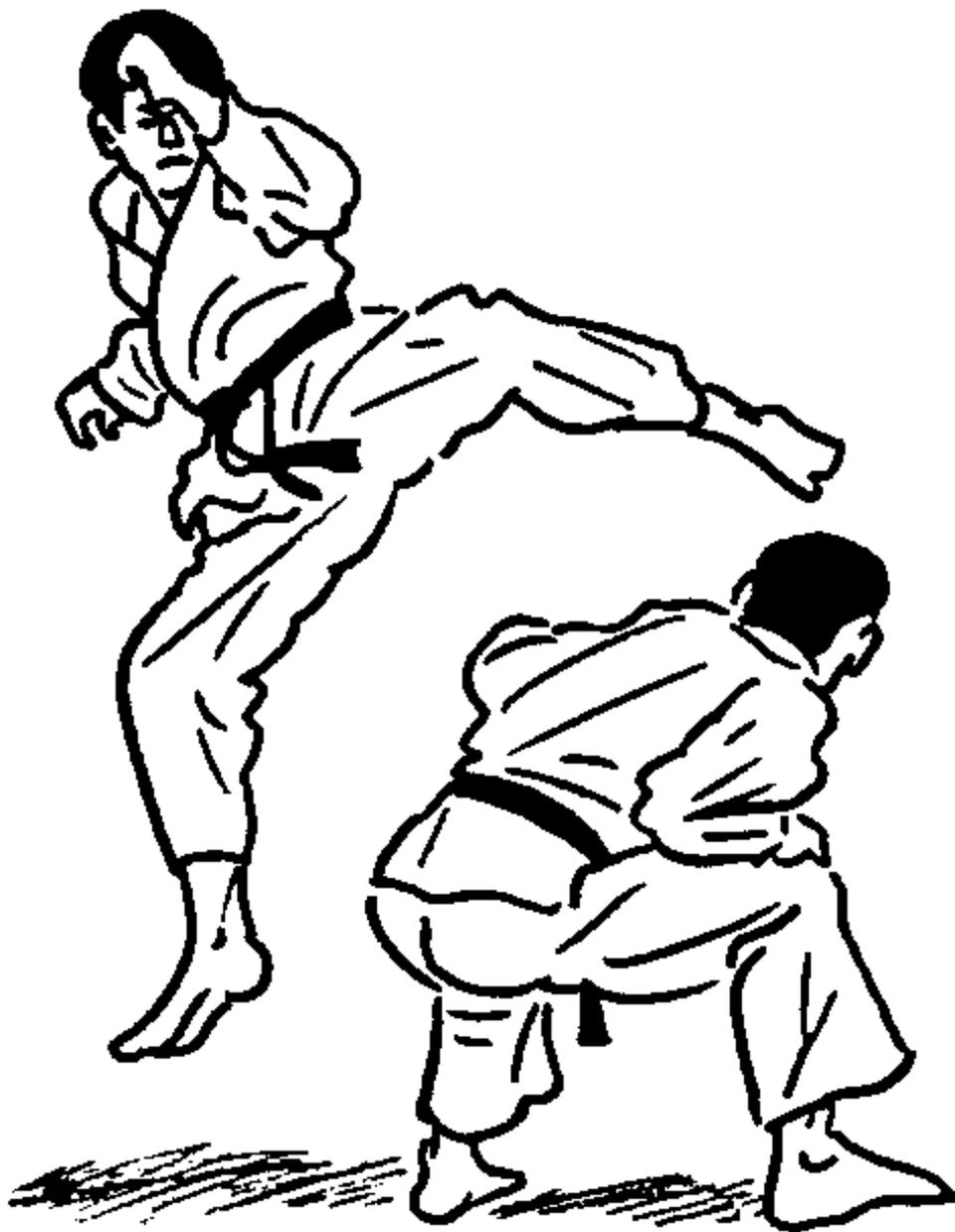
#### 4) Attaques données en sautant

Les coups que l'on donne en sautant en l'air sont en général considérés comme inutiles, sauf si l'on utilise au maximum l'énergie potentielle ainsi gagnée, comme par exemple ... dans un NIDAN GERI correctement exécuté, ce qui est extrêmement difficile.

Dans la plupart des cas, on partage son énergie entre le saut et le coup, ce qui est donc insuffisant pour obtenir un point.

Les coups des dessins 32 et 33 n'ont qu'une puissance très limitée et ne sont par conséquent que mouvements inutiles, mis à part le combat psychologique.





- 33 -



Le coup du dessin 34 n'est pas qu'inutile, il est aussi dangereux : donné simultanément à l'attaque adverse, ... il est difficile à contrôler, et l'accident est fréquent.

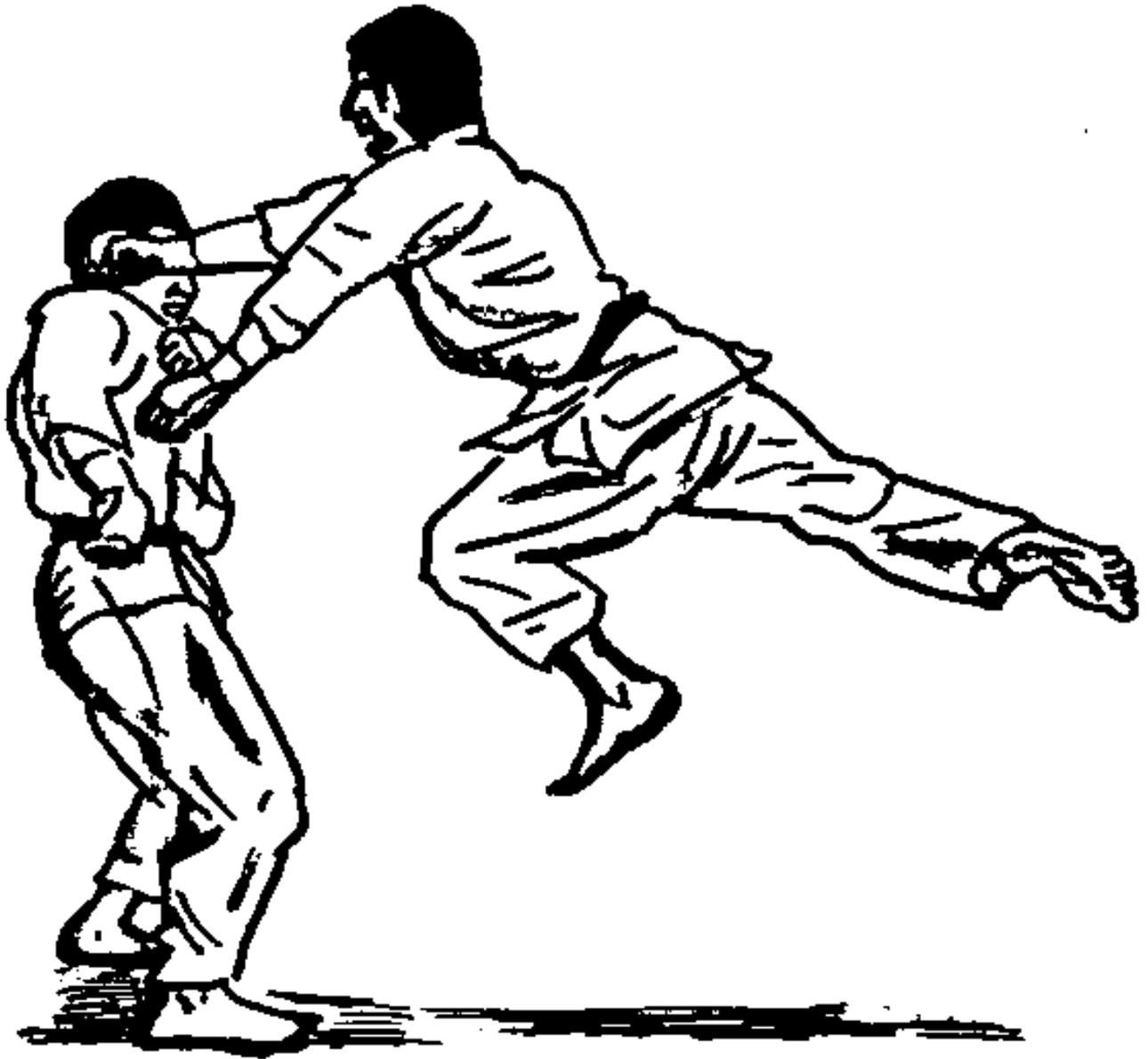


- 34 -



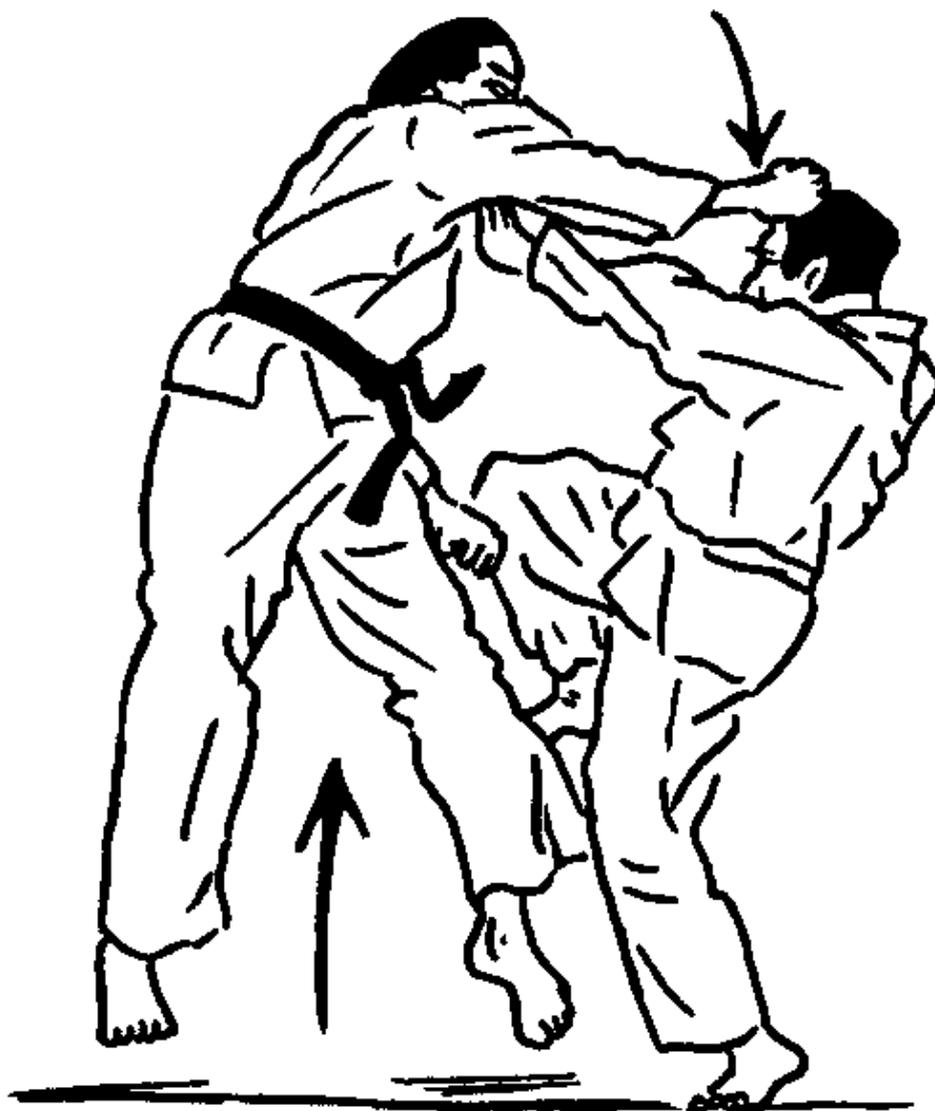
Le dessin 35 montre un coup parfois donné dans le but de gagner par JOGAI HANSOKU (disqualification suite à plusieurs sorties de l'aire de combat).

Cette sorte d'actes ... donne l'impression d'abuser de la règle sportive.



- 35 -

Le dessin 36, quant à lui, ne montre pas un mouvement de karaté ;  
ici est en cause la façon elle-même d'aborder l'étude du karaté.



- 36 -



## 5) Coups donnés par l'attaquant

### subissant une pression de la force adverse (dessin 37)

La force partagée entre la résistance contre la force adverse et son propre coup, ne peut pas être concentrée.

Pour la même raison, les coups donnés à l'adversaire en saisissant son habit (dessin 94) ou une partie de son corps, sont inefficaces ; dans ce cas, les deux subissent réciproquement la force adverse, et il peut y avoir des défauts dans leur effort de contrôle, ce qui provoque des accidents.

Cependant si, après une saisie instantanée, on relâche l'adversaire au moment du KIME, l'attaque doit être prise en considération, ... et éventuellement, après discussion, comptabilisée par les arbitres.



## 6) Coups donnés après des actions incohérentes comme un coup fourré (dessin 38)

Pour qu'un coup soit considéré comme efficace, il doit nécessairement montrer un caractère de cohérence parfaite, depuis le début jusqu'à ZANSHIN.

Dès que cette cohérence est rompue ... par un événement comme un coup fourré, toutes les actions ultérieures deviennent inutiles, même un coup d'apparence splendide.

Pour plus de détails, voyez IV 3 (2).



- 38-1 -



- 38-2 -

## 7) Contre-attaques données à partir d'une défense imparfaite (dessin 39)

L'exemple montre le balayage insuffisant d'une attaque de pied adverse (pied bloqué au niveau du ventre). Une contre-attaque, à cet instant, est considérée comme inefficace.

Pour plus de détails, voyez également IV 3 (2).



- 39-1 et 39-2 -

# QUATRIÈME CHAPITRE

## La pratique de la compétition : psychologie et techniques

### 1. Stade où l'on se défie du regard

#### 1) L'initiative

Lorsqu'on classifie les techniques de Karaté, on peut distinguer deux catégories reprises sous **A** et **B** ci-dessous, selon le rôle joué par le karatéka.

**A. KAKETE**: ceux qui prennent l'initiative de l'action, appelés encore ceux dont les techniques entament l'action.

C'est ici l'attitude préférable lors d'une compétition ; celle-ci est une réunion où les participants sont implicitement d'accord pour se combattre dans une bonne entente.

Autrement dit, ... les combattants ne quitteront pas l'endroit avant le combat final, sauf élimination, bien sûr.

Dans une telle conjoncture, il est normal d'apprécier les karatékas ayant l'attitude positive en vue du déroulement de l'engagement.

**B. MACHITE**: ceux qui attendent, ou dont les techniques sont celles de l'expectative.

Cette attitude n'est pas admise à la compétition, sinon dans le cas où l'adversaire tente de prendre l'initiative d'une façon trop hardie.

**C. SENTE**: l'initiative en attaque.

Cette catégorie concernant le problème de l'initiative appartient au monde du Budô : avant que l'adversaire soit tout à fait prêt au combat, il est possible de prendre les devants en profitant d'un moment d'inattention; c'est la meilleure attitude en compétition.

**D. GO-NO-SEN**: l'initiative ... en se laissant devancer... par son adversaire.

Ici se fait jour un léger problème d'étymologie : l'interprétation de cette expression peut-être la suivante : il n'y a pas de hasard au domaine du Budô.

Bien qu'on se soit laissé devancer par l'adversaire, il y a eu, à un moment donné, une initiative non extériorisée, puisque l'on a gagné : la position de supériorité de l'adversaire a été renversée par une défense ou par une esquive.

Cette attitude appartient à la catégorie B (MACHITE).

**E. SEN-NO-SEN**: l'initiative ... sur initiative.

Cette attitude appartient également... à la catégorie B... vu qu'on attend que l'adversaire commence; on devine l'intention de l'adversaire, et on le frappe avant son action (dessin 40).

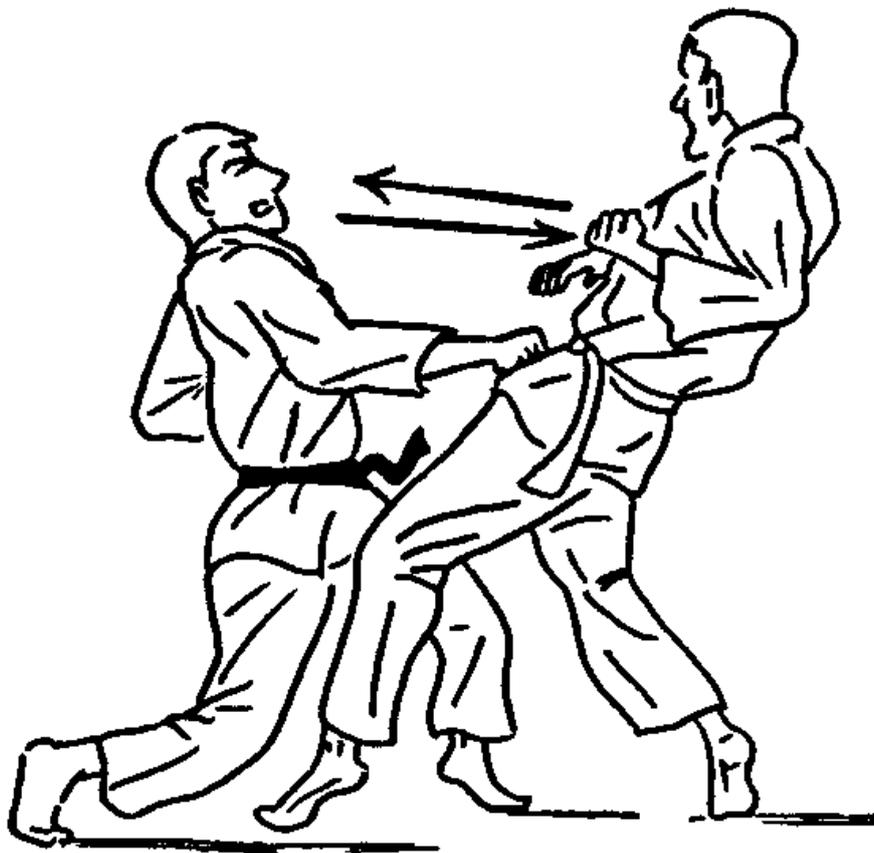
Pour peu que son attaque présente quelque défaut, il est possible de l'atteindre plus tôt en partant plus tard que lui.

**Au vrai combat**, cette attitude... est la meilleure, mais à **la compétition**, elle comporte un peu de danger, étant donné la difficulté de contrôler ; en outre, il ne faut pas conserver cette attitude en permanence, jusqu'à ce qu'on puisse placer la contre-attaque.

Cependant, il n'est pas inconvenant de se conduire inconsciemment de la sorte quand on a trouvé, dans le déroulement du combat, un défaut majeur dans les mouvements de l'adversaire.

Si les arbitres trouvent dans ce mouvement... un bon timing, un KIME puissant et un bon ZANSHIN, ce coup peut être considéré comme un point (dessin 40).

Cette technique requiert l'utilisation suffisante du ressort du buste, et il ne faut pas frapper, en tout cas, d'un simple coup du bras (dessin 41).



- 40 -



- 41 -

Si l'on choisit une attitude entre D et E, il ne faut malgré tout pas maintenir une position figée ; en effet, il n'est pas facile d'attaquer un adversaire qui prend cette position de ITSUKU (demeurer, stagner, ou plutôt rechigner), et... il en résulte que les deux partenaires ... se campent face-à-face dans des positions immobiles, en se regardant fixement.

Si cette situation de combat s'éternise, l'arbitre central annonce l'arrêt (YAME), fait reprendre la position de départ aux combattants et annonce ensuite la reprise du combat.

Si le même phénomène se répète, l'arbitre doit donner un avertissement.

Si malgré tout rien ne change, alors l'arbitre central demande l'avis des arbitres de coin, et une décision défavorable peut être prise à l'encontre du combattant le plus responsable de l'incident.



## 2) Une autre classification de l'attitude en combat

### A. L'attitude décisive

Dès le début du match, vous ne vous souciez pas le moins du monde des intentions et des gestes de votre adversaire ; vous vous en approchez sans hésiter, et le frappez en voulant lui ravir la supériorité en vigueur, en vitesse et en réflexes.

C'est l'attitude de quelqu'un voulant rapidement en finir.

**Avantages** : dès la première victoire, il devient plus facile de conserver le même rythme de combat, car on demeure chaque fois sous l'emprise psychologique du combat précédent, comme si l'on avait le vent en poupe ; on peut ainsi diminuer la fatigue.

**Désavantages** : il arrive plus souvent que l'on essuie une défaite dans cette attitude que dans l'autre.

**Cette façon de faire s'adopte souvent dans les cas suivants :**

- Des combattants jeunes et peu expérimentés, ... mais avec beaucoup de vigueur et d'esprit combatif ;
- Des combattants dont la préparation a été poussée, et qui sont en bonne condition à cette compétition ;
- Ceux qui ont déjà gagné plusieurs fois, et qui sont habitués à se battre dans les mêmes circonstances (lieu, climat, ...).

### B. L'attitude prudente

Mieux on connaît son adversaire, plus on a de chances de gagner. Il est parfois opportun de prendre cette attitude pour évaluer l'adversaire et emprunter la bonne voie.

On feint de prendre l'initiative, mais c'est pour tâter le courage de l'adversaire, et se mettre en position de supériorité dans le combat psychologique.

Le coup décisif arrivera après.

**Avantages** : les combats ... seront toujours satisfaisants, quel que soit le résultat.

**Désavantages** : il faut, à chaque match,... faire table rase du résultat précédent, et recommencer de la sorte, ce qui exige plus d'effort pour se remettre sur rails.

La fatigue est plus grande également.

**Une telle attitude sera profitable dans les cas suivants :**

- Des combattants bien expérimentés, et qui ont assez de faculté pour se défendre contre n'importe quelle attaque adverse.
- Une rencontre avec un adversaire d'une autre école ou d'un autre style, lorsqu'on n'a aucune idée de ses techniques. Mieux vaut alors commencer le combat comme un JIYU-KUMITE jusqu'à ce qu'on voie plus clair ; on n'est pas pressé, dans ce cas, de finir le combat.
- Ceux qui, ce jour-là, ne sont pas encore en bonne condition.



### 3) La garde et le combat psychologique

Au stade du face-à-face, on sonde en premier lieu le niveau et la tendance de l'adversaire ; notamment pour un combattant qui a l'attitude décrite en 2) B, le problème de la garde ne doit pas être pris à la légère.

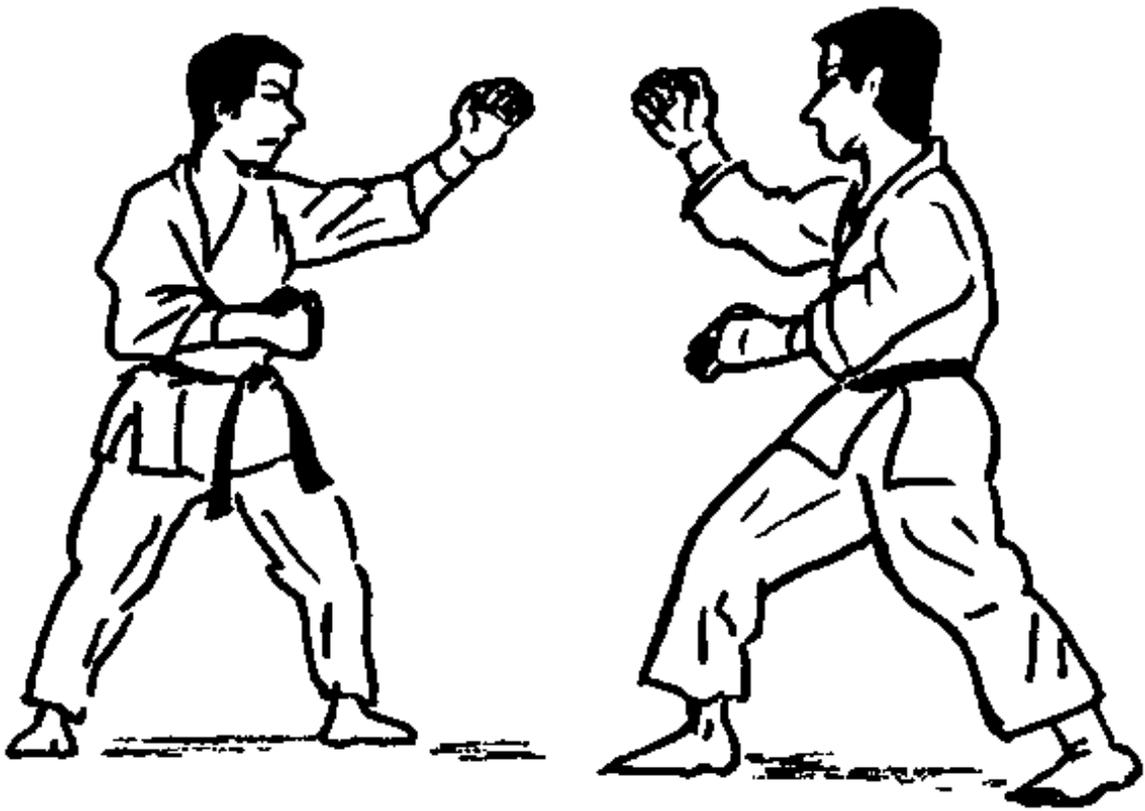
Si les combattants ont tous deux la même attitude, le début du match sera souvent une succession de changements de garde.

Si l'on considère la position de la main antérieure, on peut distinguer trois sortes de gardes :

- La garde de niveau haut (JODAN NO KAMAE) : dessin 42.
- Celle de niveau moyen (CHUDAN NO KAMAE) : dessin 43.
- Et celle de niveau bas (GEDAN NO KAMAE) : dessin 44 et 45.

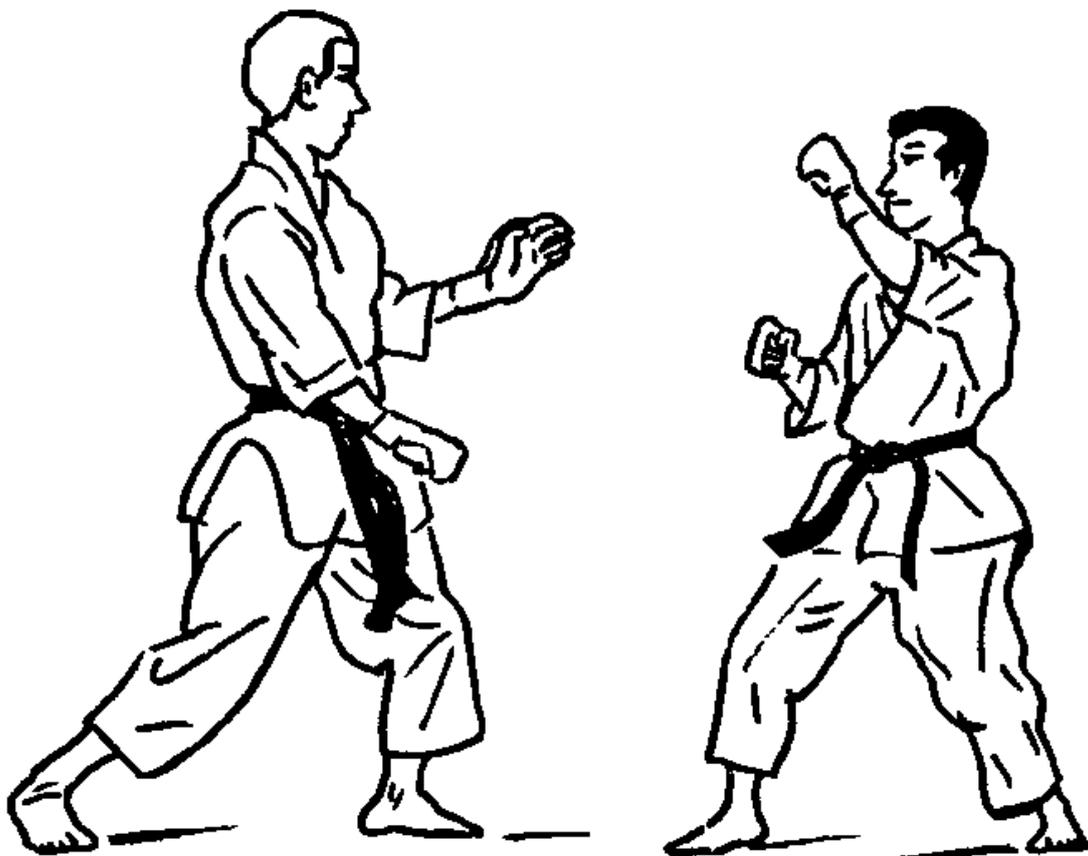
Chacune possède son propre but et sa propre utilité ; et il est possible de les adopter successivement, au gré de la situation avec l'adversaire.





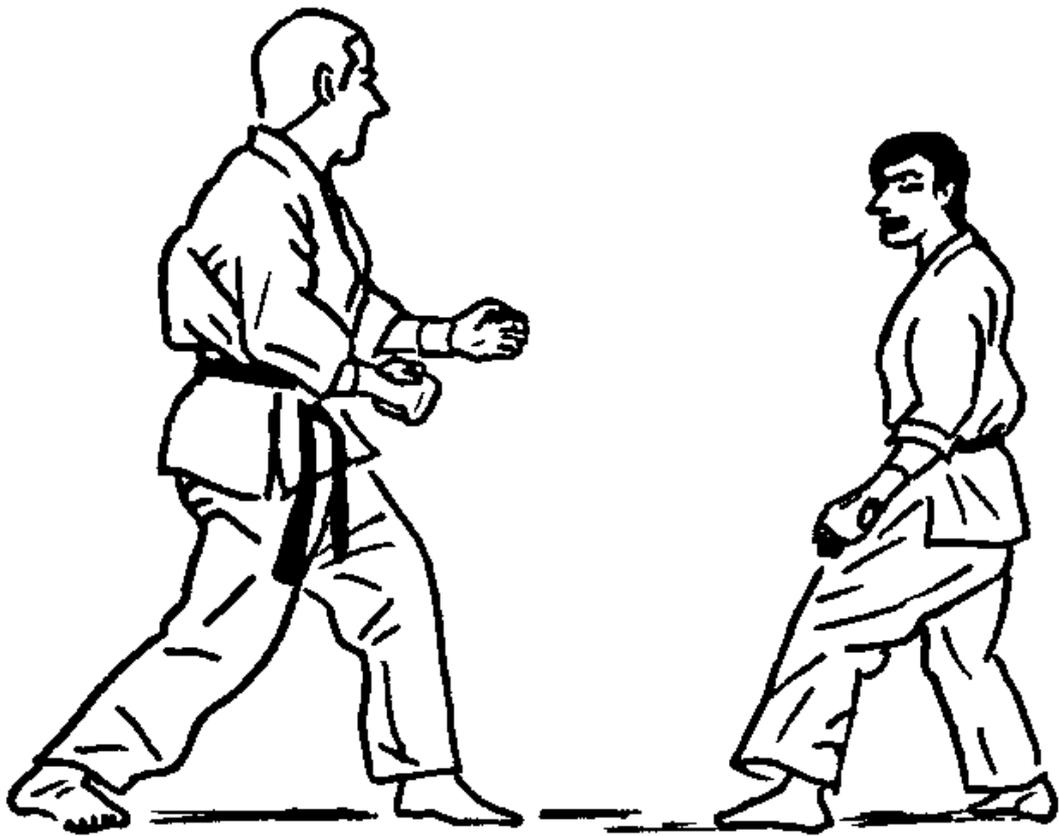
- 42 -

**JODAN NO KAMAE contre JODAN NO KAMAE**



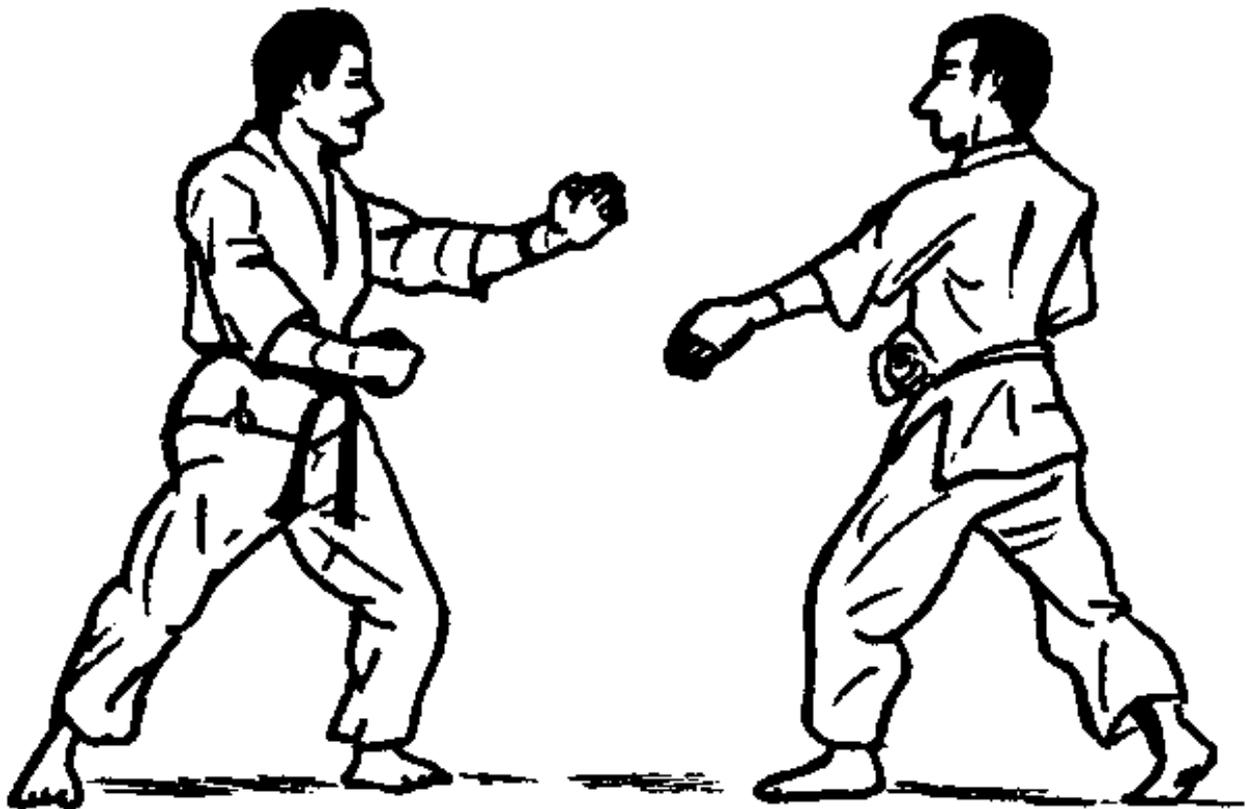
- 43 -

**CHUDAN NO KAMAE contre JODAN NO KAMAE**



- 44 -

**CHUDAN NO KAMAE contre GEDAN NO KAMAE**



- 45 -

**CHUDAN NO KAMAE contre GEDAN NO KAMAE**

Citons trois circonstances où il est adéquat d'adopter telle ou telle position de garde.

### **A. Protection du côté le plus faible**

Par exemple, un combattant n'ayant que peu de confiance en ses techniques de défense contre un coup adverse au visage, prendra souvent la garde de niveau haut (JODAN) en montant le bras antérieur.

Ceci est notamment le cas lorsque les deux combattants s'approchent l'un de l'autre.

### **B. Les fissures provoquées**

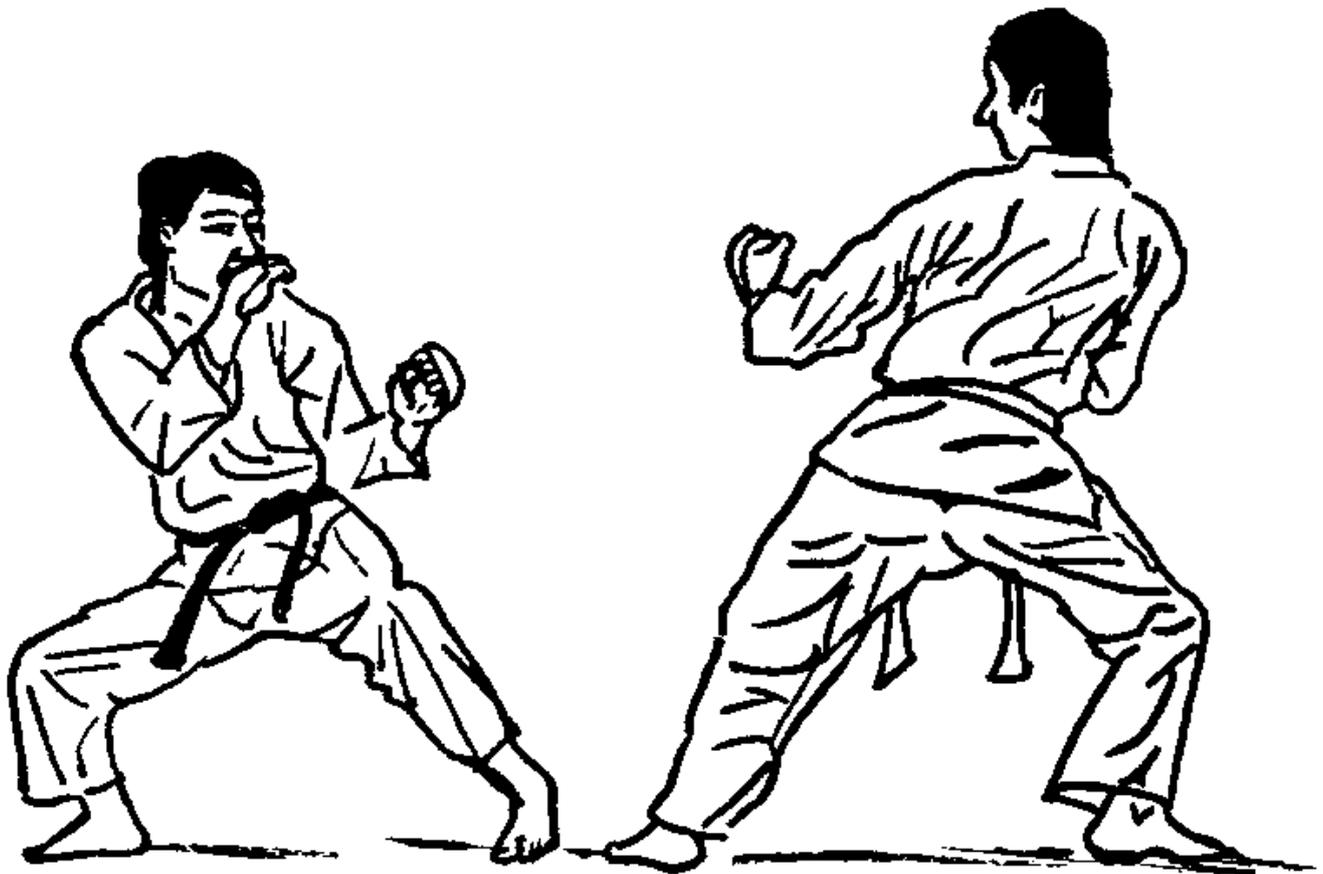
Ce sont ... des défauts volontaires ... dans les positions ou les mouvements, par lesquels on provoque une attaque de l'adversaire.

Contrairement au point **A**, ceux qui ont confiance en leur défense au niveau CHUDAN (niveau moyen) montent le bras antérieur au niveau JODAN pour inciter adversaire à diriger son coup vers la poitrine (cf. volume 1 page 27).

### **C. Le combat psychologique**

On lit ... dans le cœur de l'adversaire ... l'endroit qu'il vise, et on étouffe ses intentions dans l'œuf, en changeant de garde. On peut aussi arriver à provoquer chez lui une certaine sensation d'oppression.





- 46 -

**Ces positions, bien que classiques,  
sont actuellement quelque peu démodées**



## 2. Rapprochement et accrochage

### 1) Techniques à rapprocher de SENTÉ (l'initiative en attaque)

*Citons la parole d'un grand maître de Kendô, qui parle d'un secret : "je frappe mon adversaire sur-le-champ, sans rien faire d'autre, s'il se met près de moi. S'il est loin, je m'approche à sa portée et le frappe. Il ne doit pas y avoir d'autre ingéniosité que cela !".*

Une interprétation est la suivante : au combat de Budô, le rapprochement et l'accrochage sont les seules choses essentielles, c'est-à-dire que la défense, l'esquive, etc... sont accessoires, voire même des choses dont on peut se passer.

Au combat de karaté aussi, c'est un suicide d'inventer au préalable diverses tactiques en imaginant les mouvements possibles du futur adversaire.

Chaque mouvement du combattant devrait être simple et facile à la façon d'un petit enfant qui, en chemin, tend la main pour cueillir une fleur.

On pourrait également dire que cette attitude est celle du vétéran, et il y a là ... une contradiction ... qui est loin d'être sans raison : c'est là qu'est ... l'état ultime, avant lequel il ne semble pas toujours inutile ... de parler des choses d'une manière plus analytique.

Parmi les techniques de SENTÉ, la plus importante est celle du **rapprochement**, grâce auquel un combattant doit mettre son adversaire d'une seule traite, à la portée de son coup.

À la compétition, ce mouvement d'accès s'appelle TOBIKOMI, qui vient du verbe TOBIKOMU (se jeter).

Il doit s'accompagner d'un moyen servant à éviter un coup fourré ou à éluder un coup adverse profitant du déplacement ; nous reviendrons plus en détail là-dessus dans les pages suivantes.

À propos du "timing", il faut choisir un instant où l'adversaire ne peut ni reculer, ni esquiver, à cause de l'état mental ou physique dans lequel il se trouve.

## A. CHUDAN ZUKI: coup de poing au niveau moyen

### A. CHUDAN GYAKU ZUKI

Depuis l'origine de la compétition de karaté, presque tous les combattants jouissant d'une grande renommée excellaient à effectuer CHUDAN GYAKU ZUKI.

À la compétition, CHUDAN GYAKU ZUKI est très difficile à exécuter et exige une grande quantité d'exercice. Cependant, après avoir exercé cette technique à fond, on peut espérer le résultat le plus constant de sa carrière comme combattant.

Nous en montrons la forme idéale sur le [dessin 23](#).

**Une des difficultés** de CHUDAN ZUKI provient du fait que l'attaquant doit, de son propre gré, amener son visage, une des parties les plus vulnérables, à la portée d'une attaque ou contre-attaque adverse.

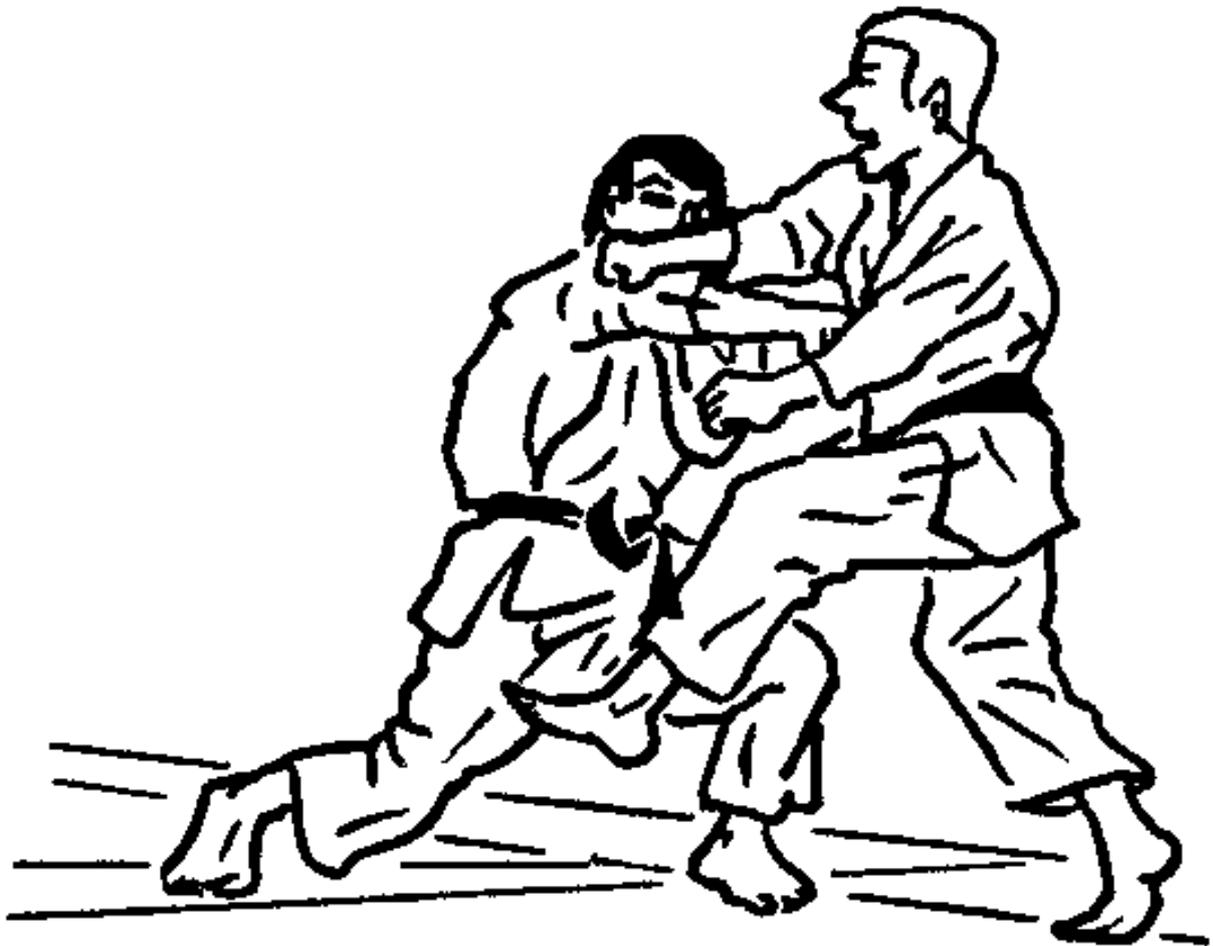
S'il y a ... un coup fourré à ce moment, ... les dégâts sont plus importants chez celui qui a tenté de frapper l'estomac adverse ... et a reçu le coup au visage.

Comme mesure préventive à cette difficulté, en dehors d'un bon timing, il est utile d'exécuter un mouvement d'esquive latéral accompagné d'un déplacement du bras antérieur (voir dessin 47-1 et 47-2).





- 47-1 -



- 47-2 -

Pour le mouvement de la main en question, voyez le dessin 48, et veillez à ne pas exécuter un balayage avec cette main : elle passe juste devant votre visage, en sens inverse du mouvement de ce dernier et elle peut, tout au plus, effleurer un bref instant le bras adverse.

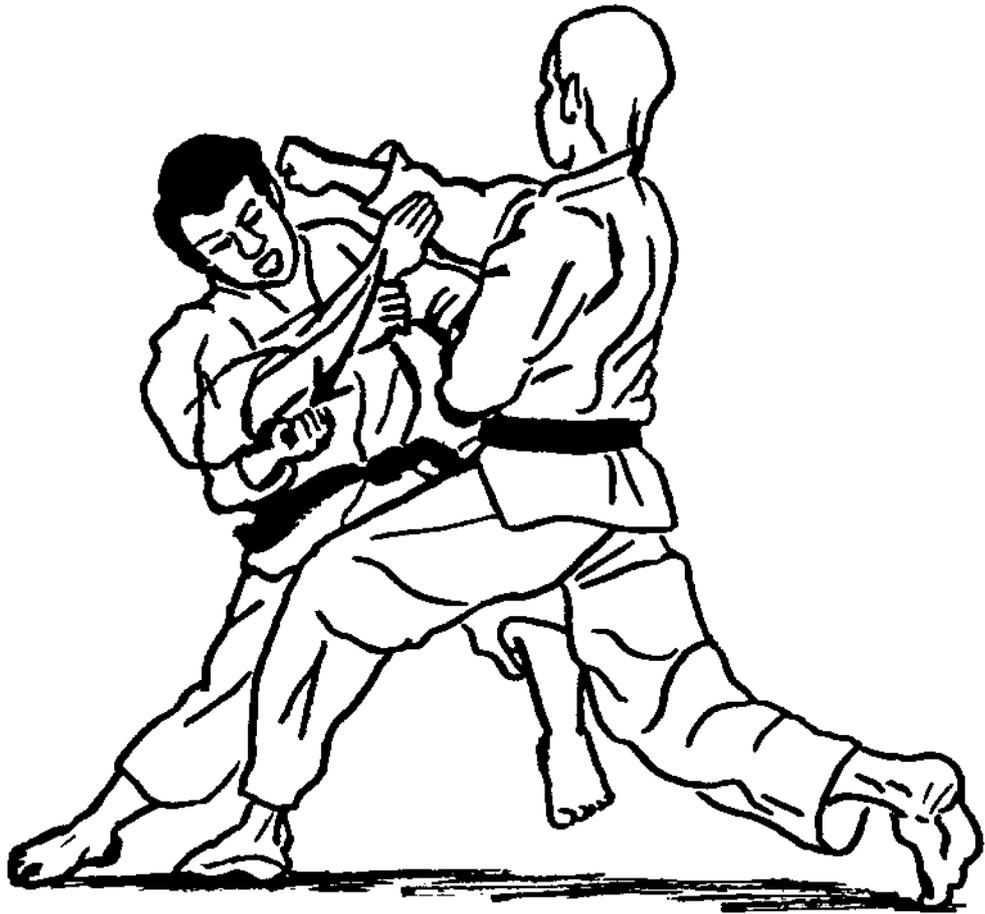
Elle doit se retirer en HIKITE vers la taille, à l'instant du KIME. Le rôle de cette main est d'abord une assurance au cas où l'esquive ne suffirait pas.

De plus cette main joue aussi le rôle d'un cran de mire en se dressant au début du mouvement avant que vous vous élançiez vers l'adversaire.

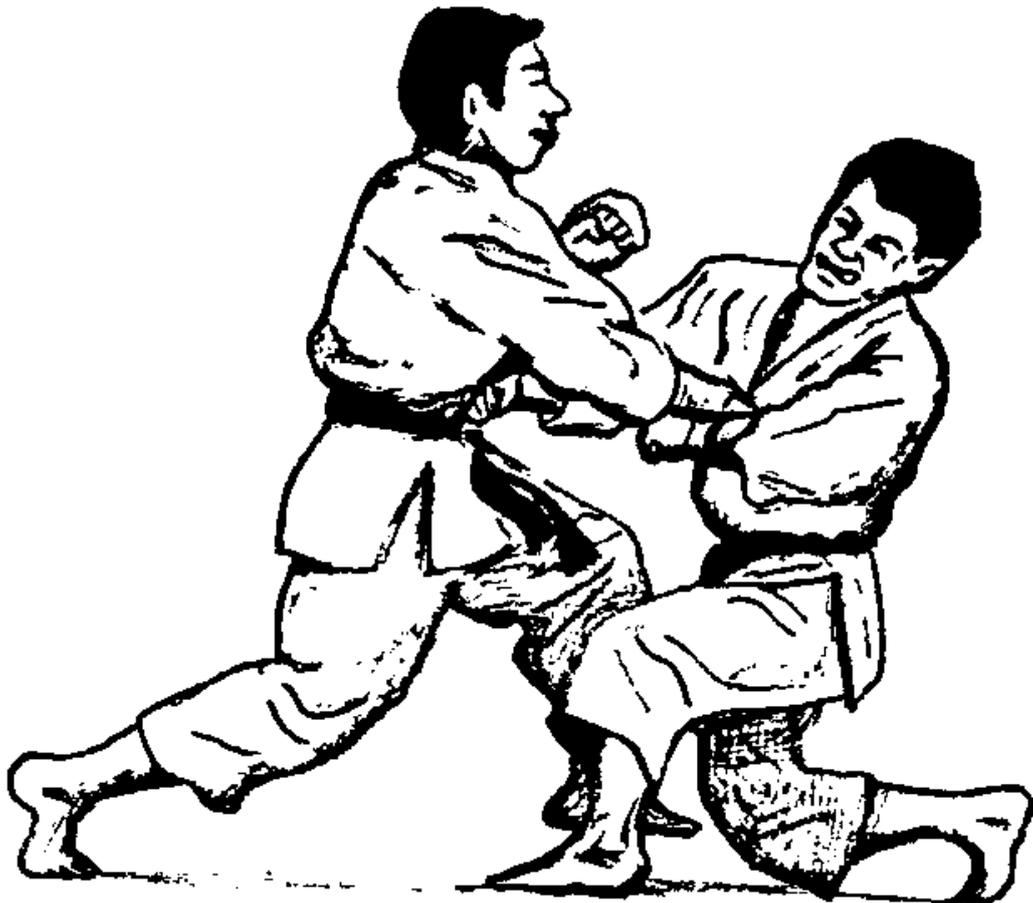
Vous devez vous écarter dans la direction du dos de la main, à l'extérieur de la ligne de mire qui passe entre cette main et le poing adverse qui vous vise.

**N.B.** : si vous et votre adversaire visez tout deux le niveau CHUDAN, ne pratiquez pas ce type d'esquive : jetez-vous vers lui en avançant ... les deux mains simultanément, et, en cours de progression, transformez une main en coup de poing et l'autre en HIKITE (voir dessin 50 et 51).

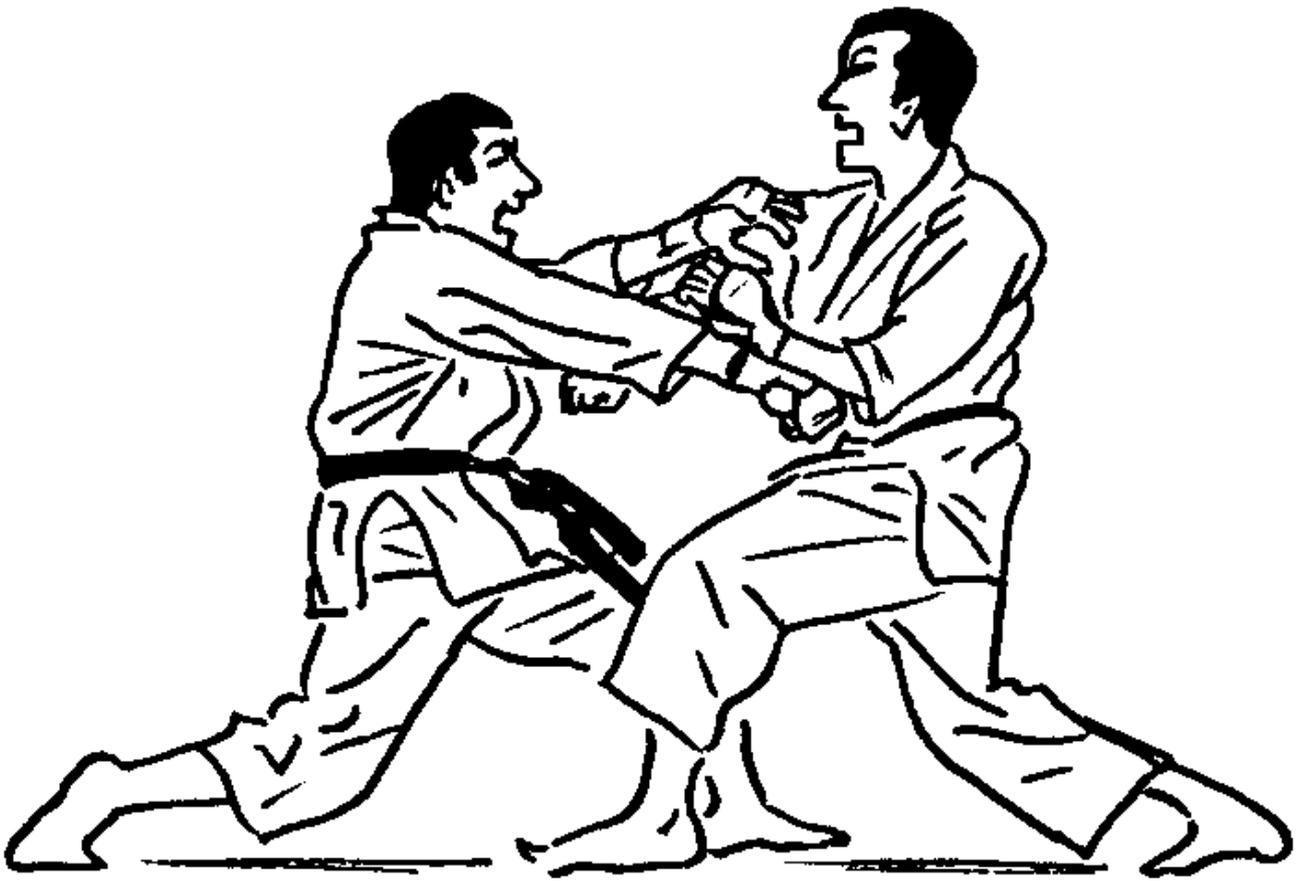




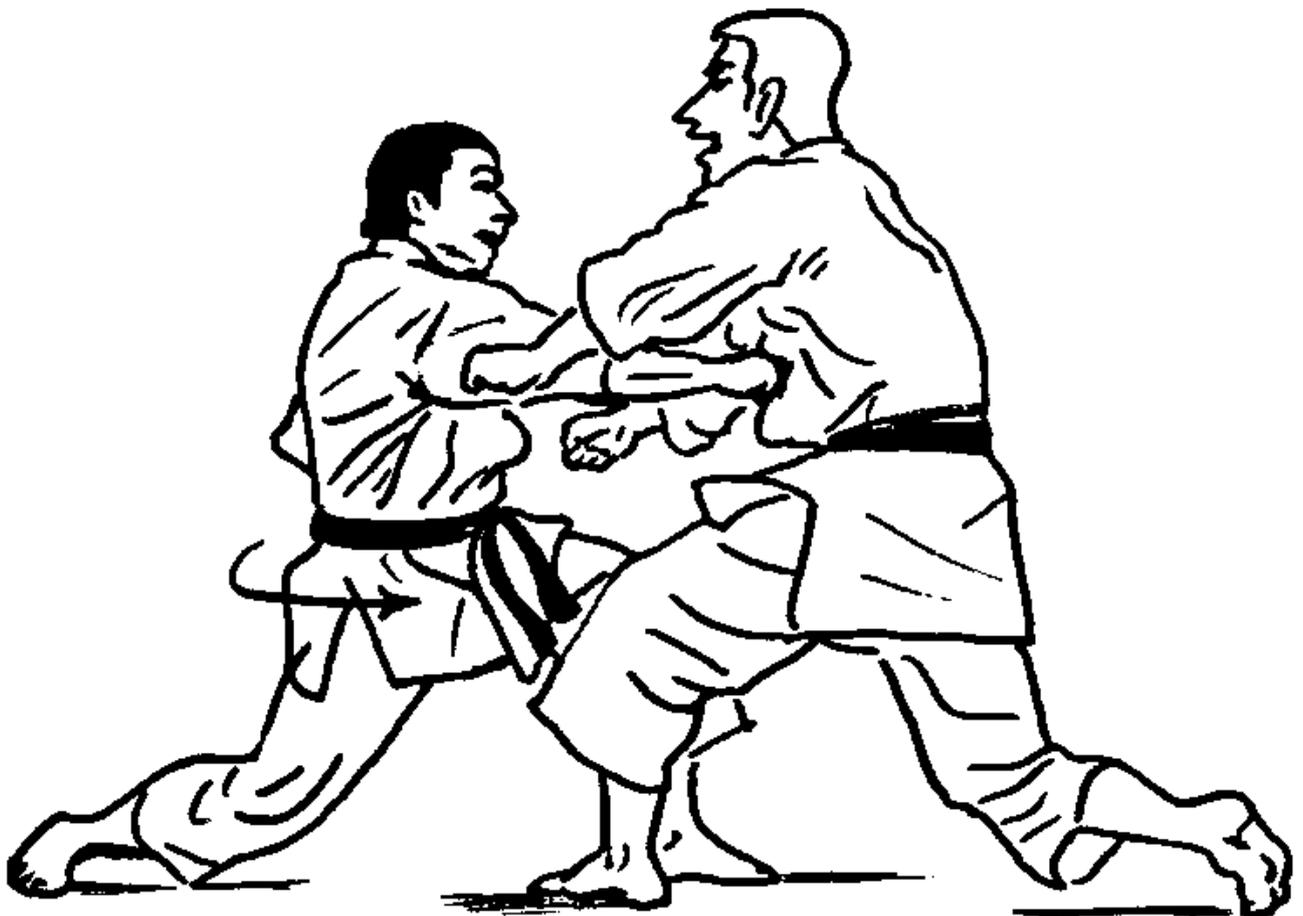
- 48 -



- 49 -



- 50 -



- 51 -

La **deuxième difficulté** est une sorte d'oppression mentale, induite par l'obligation de parer inconsciemment ... au cas où votre adversaire neutralise votre attaque ; dès que votre coup devient inefficace, vous êtes alors obligé de prendre la défensive à votre tour.

Mais faire ces mouvements à partir d'une position très basse est souvent difficile pour le combattant qui s'est concentré sur son attaque ; seul des entraînements assidus vous permettront de pratiquer un mouvement de défense à partir de cette posture ; une détente subite, une rotation du corps autour de l'axe vertical, un redressement instantané des membres fléchis, etc...

## **B. CHUDAN JUN ZUKI**

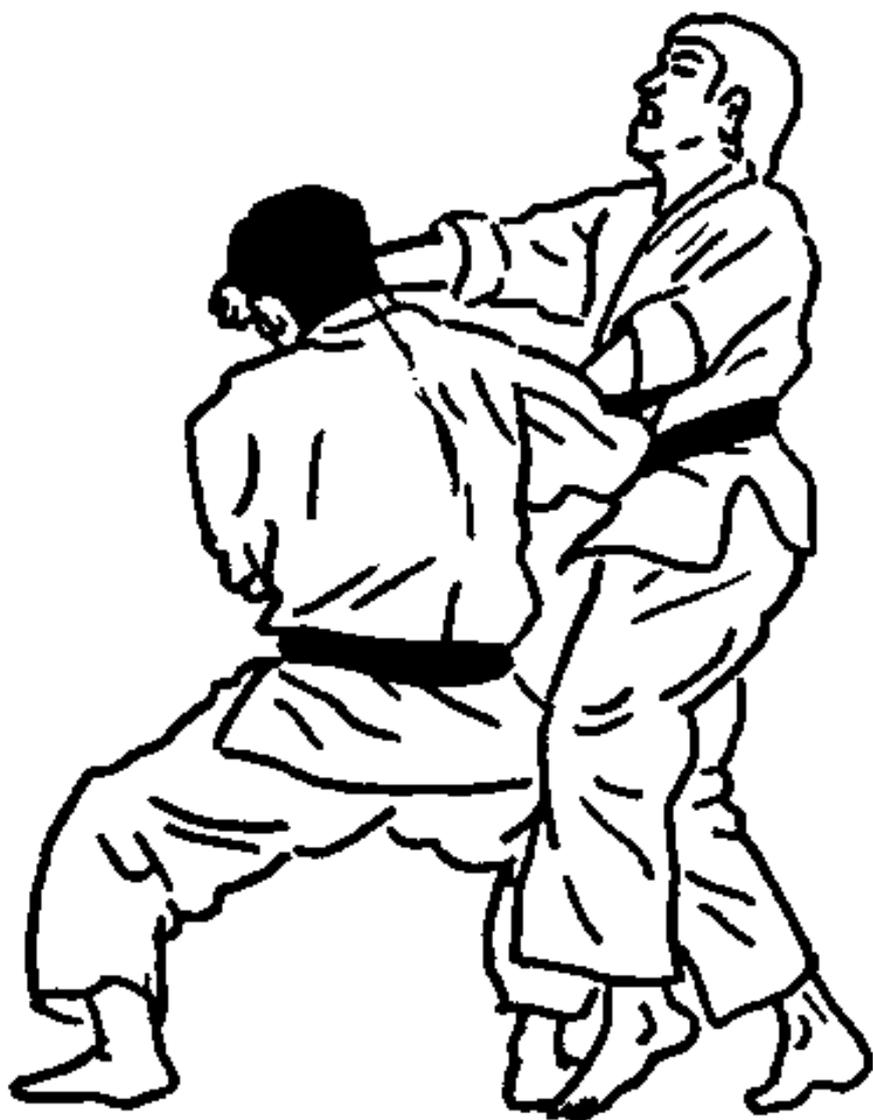
Dans cette technique, plus que dans la précédente, il est **difficile d'effectuer une ample rotation des hanches ainsi qu'un bon ZANSHIN** ; le déplacement vers l'avant y est toutefois plus facile.

Chacune a donc son bon et son mauvais côté, et il faut savoir utiliser les avantages de chacune en en comblant le côté désavantageux ; de cette manière seulement, une quantité de mouvement suffisamment destructrice pourra être obtenue.

En JUN ZUKI, on peut prendre la position de SHIKO DACHI (voir dessin 52) aussi bien que ZEN KUTSU DACHI ; la raison en est que cette posture de profil permet d'éviter un coup fourré.

**L'important** est... de pénétrer profondément au sein de son adversaire.

Après le KIME, le poids du corps doit se déplacer sur la jambe arrière, un peu comme en position de NEKO-ASHI, pour effectuer ZANSHIN.



- 52 -



## B. JODAN ZUKI : coup de poing au visage au niveau haut

Etant donné qu'il n'y a pas ici de différence essentielle entre JUN ZUKI et GYAKU ZUKI, comme c'est le cas au CHUDAN ZUKI, nous discuterons ce paragraphe sans y effectuer de distinction.

Au JODAN ZUKI, il est possible de partir d'une position dont le centre de gravité est assez haut.

Pour cette raison, les combattants du système SANBON-SHOBU préfèrent ce genre de technique, car, pour prendre plusieurs points sur un match, il est indispensable de travailler de manière preste (mouvements rapides, mais légers). Souvent également, JODAN ZUKI est préféré par des combattants grands et minces, alors que CHUDAN ZUKI est l'arme des gens plus petits et corpulents.

Un des plus grands désavantages ... de JODAN ZUKI pour l'attaquant réside dans l'impossibilité d'utiliser suffisamment l'énergie potentielle du corps.

À moins qu'il ne soit beaucoup plus grand que son adversaire, il est obligé, en général, de partir d'une position avec un centre de gravité déjà assez haut.

La concentration de la force à l'instant du KIME sera donc difficile.

De même il est difficile d'obtenir, après le KIME, un bon ZANSHIN, bien contrôlé par les hanches, car les genoux sont plus ou moins tendus dans cette position.

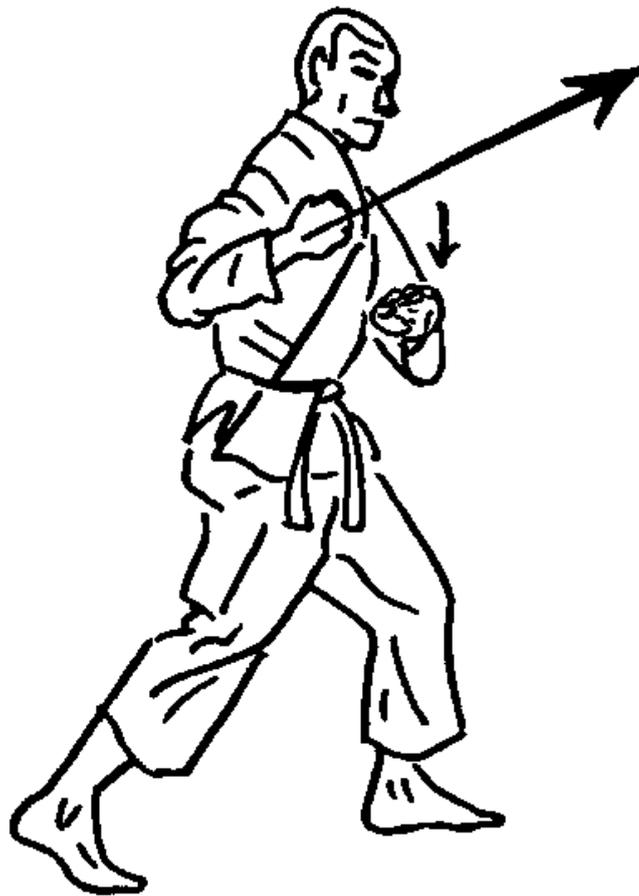
On aura tendance, là, à limiter le ZANSHIN au seul retrait de l'épaule.

Lors d'une attaque par JODAN ZUKI, votre adversaire visera le plus souvent votre niveau CHUDAN, pour sa riposte.

Un des moyens fondamentaux d'accéder à votre adversaire par cette technique est repris dans les dessins 53-1 et 53-2.



- 53-1 -



- 53-2 -

Dans ce cas-ci, il n'y a pas, comme dans CHUDAN ZUKI, d'élément très visible d'esquive, et, pour éviter un coup fourré, la scène 54 est assez fréquente.



- 54 -



Si vous prévoyez une contre-attaque, une solution consiste à vous appuyer de tout votre poids sur le coup de l'adversaire, à condition de le dominer par la taille (dessins 55).

Cette technique peut obtenir un point, cela ne tient qu'aux autres éléments tels que timing, vitesse, puissance, etc ...



- 55 -

Dans le dessin 56, ce type de coup est inutile, car la force d'attaque est partagée entre plusieurs travaux.



- 56 -



Un exemple relativement idéal de JODAN ZUKI est le [dessin 11](#). Il faut s'introduire profondément au sein de l'adversaire, avec une vitesse suffisante, donner un coup vif et massif chargé du poids du corps, et revenir en un ZANSHIN dynamique, propre à bloquer instantanément sur place toute la force manifestée dans ce coup.

Dans le dessin 57 l'accès est bon, mais le poids n'accompagne pas le coup.



Dans le dessin 58 le coup est donné dans une position à partir de laquelle on ne peut pas exécuter ZANSHIN.



- 58 -



La signification de JODAN ZUKI en position de SHIKO DACHI est à peu près la même que pour CHUDAN ZUKI (dessin 59). Si ce coup est exécuté par un déplacement de YORI-ASHI (la jambe avant glisse d'abord et entraîne la jambe arrière), la quantité de mouvement sera souvent insuffisante. Le ZANSHIN est, quel que soit le coup, toujours difficile à exécuter à partir de cette position



## C. Le problème d'approche de l'adversaire pour les coups de pied

Les jambes sont utilisées pour frapper les coups de pied, mais auparavant, elles ont permis aux combattants de supporter le corps et de le déplacer.

C'est la raison pour laquelle ... on ne peut pas consacrer beaucoup d'énergie ... aux mouvements d'approche, lors de l'attaque, à l'exception de TOBI KERI (coup de pied sauté).

Les mouvements de pied des dessins 60 et 61 sont plutôt utiles, soit pour ajuster d'un rien la distance, soit pour déclencher l'attaque en déplaçant le centre de gravité ; le mouvement d'approche est, dans ce cas, secondaire.

De par leur nature, les coups de pied présentent peu de caractère actif, a fortiori lors d'attaques de plein gré sur des adversaires prudents.

Un coup de pied pratiqué avec force comme sur le [dessin 65-2](#) est un suicide, notamment pour un vrai combat.

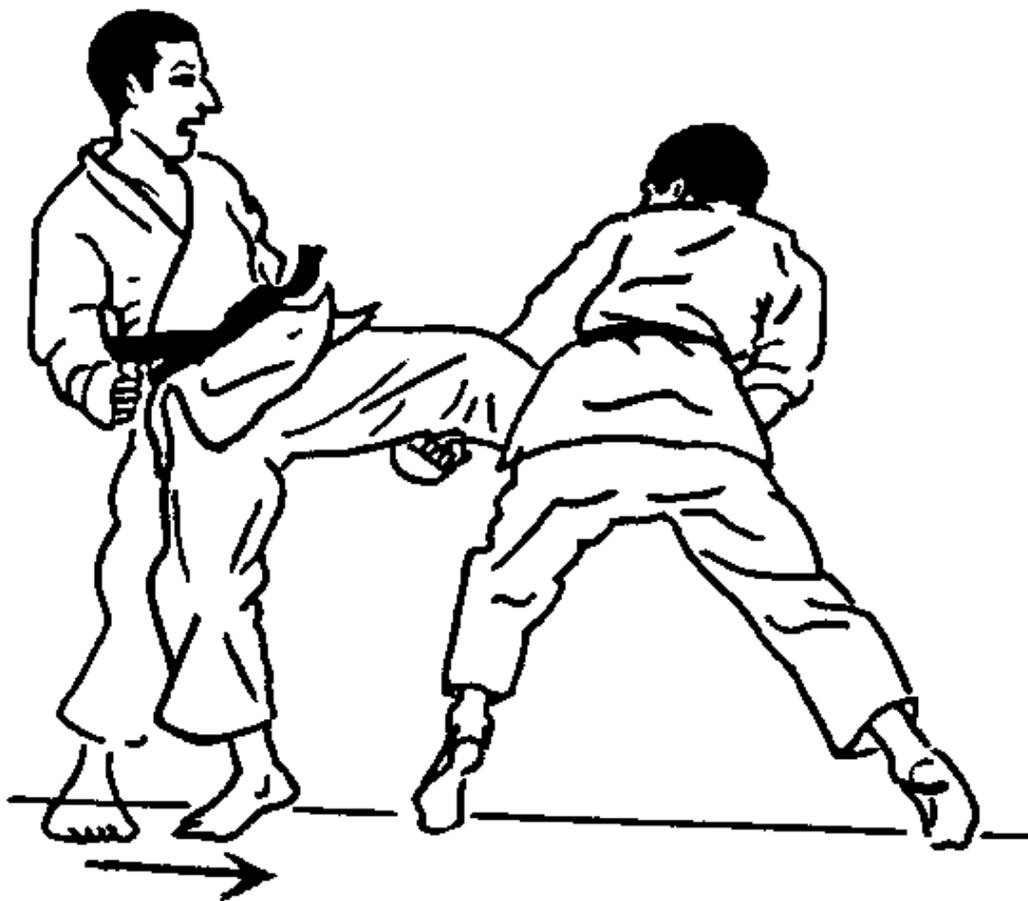
**L'important** pour le coup de pied est d'attendre patiemment une bonne occasion, en se tenant prêt à la saisir quasi-inconsciemment dès une fissure dans l'attitude de l'adversaire.

Ce réflexe de coup de pied quasi-inconscient nécessite beaucoup d'entraînement.

Mais si l'on a suivi un enseignement erroné sur les techniques fondamentales, cette sorte d'automatisme n'est pas possible, à cause des défauts concernant le début du mouvement.

Il n'y a donc pas beaucoup de choses à dire au sujet de l'approche pour les coups de pied.





- 60 -



- 61 -

Si l'on veut pourtant détailler quelque peu le sujet, ces techniques s'appellent MA-AI O MUSUMU, "voler la distance".

Placez, ... à la dérobée, l'adversaire à portée de votre coup, en attirant son attention par un simulacre d'attaque des poings. Ou bien, vous pouvez ... produire l'illusion d'être loin de votre adversaire en tirant la jambe antérieure amplement vers l'arrière, alors qu'en réalité, pour une question de centre de gravité, vous n'avez pas reculé de façon si importante, etc...

Comparé au coup de poing, le coup de pied ressemble souvent à une attaque surprise.

Celui qui en est frappé ... à la sensation de l'avoir reçu par inadvertance.

Les coups de pied pour la compétition sont en général simples dans leur mouvement total ... et, dès que l'adversaire connaît le vôtre, il est difficile de le répéter efficacement.

De toutes façons, prendre l'attitude constante par laquelle vous dominez l'adversaire de façon unilatérale par vos seuls coups de pied, n'est pas conciliable avec le but de la compétition de karaté tel qu'expliqué jusqu'ici.

Bien que de bons combattants ne pratiquent que CHUDAN ZUKI comme technique favorite, il est difficile d'imaginer qu'un combattant persiste dans des victoires par le recours aux seules techniques de pied, dues à une incapacité de donner des coups de poing posément.

**Le coup de pied et le coup de poing doivent toujours aller de pair en s'aidant mutuellement.**



Ceux qui effectuent leurs coups de pied sans HIKI et sans détente de force donnent souvent un coup vicieux au bas-ventre de l'adversaire, irrités qu'ils sont par une décision défavorable de l'arbitre à leur égard.

Cette sorte de combattants mal disciplinés doit être éliminée avant que ne soit provoqué un accident sérieux.

Cela est déjà hors de question aussi si un combattant répète des MAWASHI GERI très bas à la cuisse de l'adversaire, comme à la boxe thaïlandaise. Il s'agit là de combats relevant d'un autre art.

#### **D. MAE GERI**

Les coups de pied les plus importants à la compétition sont MAE GERI et MAWASHI GERI, mais pour devenir un grand combattant, vous devez mettre plus d'importance dans le premier. La principale difficulté de cette technique est la prise de position d'une condition favorable qui ne se manifeste qu'en un clin d'œil au cours du déroulement du combat.

Pour pratiquer un MAE GERI correct, il faut être dans un état mental par lequel il semble possible de prévoir le mouvement adverse, la situation des deux antagonistes, etc... qui se manifesteront l'instant d'après.

Dans un tel état, vous avez l'impression ... qu'une partie de votre système nerveux s'introduit comme un tentacule dans celui de votre adversaire ... et vous pouvez deviner vaguement sa pensée avant même qu'elle ne se réalise.

Pour cela, il faut bannir les idées impures : le désir, l'espoir, l'inquiétude, la peur, la colère, l'angoisse, etc...

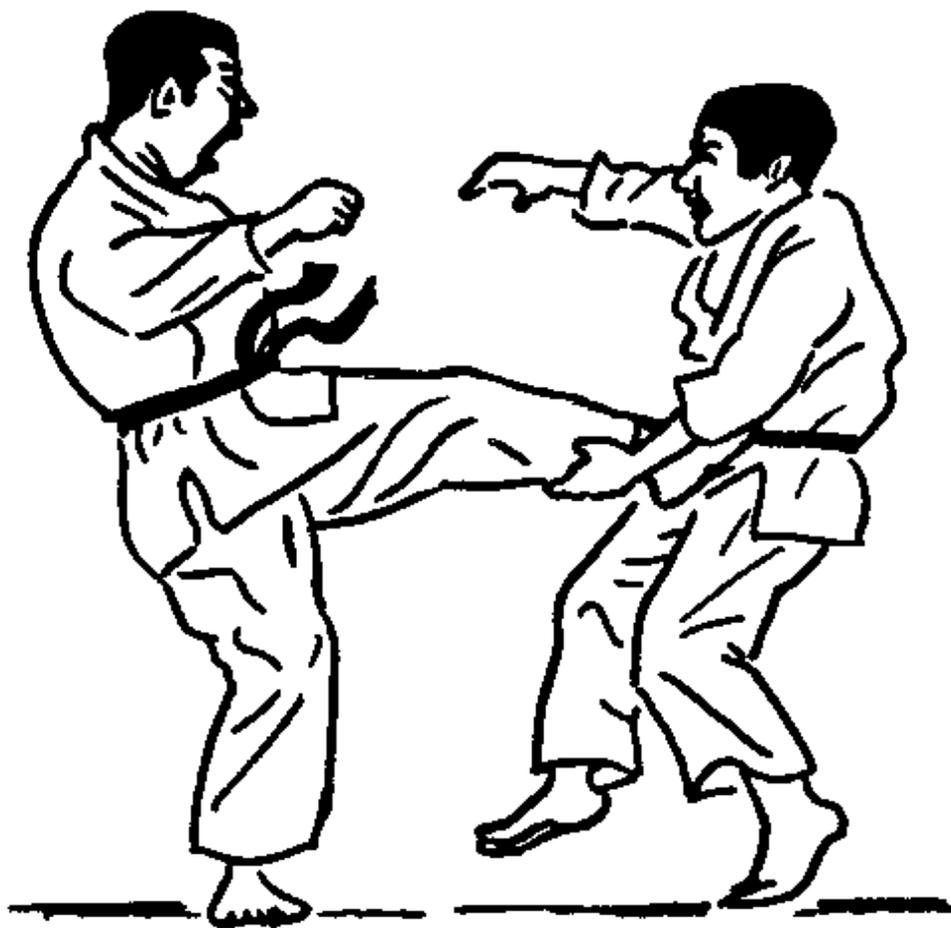
**La seule pensée doit être de réaliser un bon combat.**

Les dessins 62 et 63 sont tous deux de bons exemples de coup efficace.

Cependant si le premier (62) représente un mouvement naturel, le second, par comparaison, fait ressortir une impression de force irrationnelle : il est impossible, en effet, à l'attaquant d'effectuer un ZANSHIN correct.

Le dessin 64 montre la même forme qu'au numéro 62, mais il y a ici un défaut concernant le timing.





- 63 -



- 64 -

## **E. MAWASHI GERI**

Le MAWASHI GERI permet, en profitant du dynamisme de la rotation des hanches, d'effectuer une attaque assez arbitraire sur un adversaire qui se tient immobile (cf. dessins 65-1 et 65-2).

Il semble qu'à notre époque, où ... les attitudes individuelles des combattants ... deviennent de plus en plus communes, cette sorte de technique soit excessivement populaire, en raison de son caractère décrit ci-dessus.

Dès cette attitude prise, il est très difficile ... de combattre et de gagner par l'abandon de son moi, et de réagir quasi-inconsciemment aux mouvements de l'adversaire.

Ce n'est pas la technique qui est en cause, mais bien l'attitude des combattants qui ont tendance à ne pas tenir compte des mouvements de l'adversaire.

**Sur le dessin 66, cette technique est exécutée par réaction à l'attaque de l'adversaire ; une telle attitude doit être respectée à la compétition de Budô.**





- 65-1 -



- 65-2 -



- 66 -



MAWASHI GERI est un mouvement de rotation autour d'un axe, d'une jambe d'appui.

Il faut utiliser l'énergie potentielle pour le démarrage du coup en abaissant légèrement le corps.

Le coup dans lequel ne se retrouve pas l'effet de force centrifuge doit être jugé insuffisant bien que beaucoup de pratiquants n'utilisent pour ce KERI que les muscles de la jambe.

Le MAWASHI GERI frappé avec peu de contrôle est souvent très dangereux.

Il faut posséder des hanches puissantes et bien entraînées pour diriger et arrêter le coup massif (revoir SUNDOME).

USHIRO MAWASHI GERI et URA MAWASHI GERI sont de la même famille que MAWASHI GERI, et leur notion est quasi semblable.

Ils ont tous un côté faible commun ; avec MAWASHI GERI, il est difficile de pratiquer un bon mouvement de ZANSHIN (voir dessin 67).

Autrement dit, ce KERI une fois raté, le potentiel résiduel qui permettrait de réagir de suite aux mouvements de l'adversaire est insuffisant.

C'est une défaite misérable (voir dessins 68 et 69).

La tendance actuelle ... qui porte à une prédilection pour des techniques aussi hasardeuses doit être réfléchie.





- 67 -





- 68 -



- 69 -

Il existe aussi un autre type de MAWASHI GERI, assez fréquent ces derniers temps ; ce coup se compose de deux mouvements : une feinte de MAE GERI ... qui se transforme de suite en MAWASHI GERI (voir dessin 70).

Ce genre de KERI n'a pas beaucoup de valeur au point de vue du Budô ; imaginez l'adaptation de ce mouvement à un vrai combat !

Mais un bon combattant doit pouvoir parer à toute éventualité, fût-ce à cette sorte de petit truc.

Si le karatéka effectue un combat dans une attitude active, il ne recevra pas facilement cette sorte de coup.

Ce coup a donc un rôle pour corriger (chez l'adversaire) l'attitude d'un combattant qui est devenu passif.

De toutes façons, tout dépend de la qualité du mouvement, de la technique.



## 2) Techniques à rapprocher de GO-NO-SEN

### (l'initiative en se laissant devancer par son adversaire)

A la compétition, à la différence du JIYU-KUMITE, il est difficile de gagner un point par une contre-attaque qui suit immédiatement votre mouvement de défense.

En premier lieu, étant absorbé dans des efforts de défense contre une attaque puissante, vous n'avez pas, en principe, assez de capacité pour effectuer une contre-attaque valable méritant un point.

Deuxièmement, votre contre-attaque, effectuée quasi sur place, sans grand déplacement du centre de gravité, manquera de quantité de mouvement (voir [dessins 21](#) et [71](#)).

Troisièmement, il est difficile aussi de vous dégager parfaitement, par un simple balayage, de la puissance de votre adversaire.

Comme il est déjà écrit plus haut, le coup partant d'une position influencée par une force adverse (cf. III 2(5)), n'est pas efficace.

Il n'y a presque qu'une unique exception :

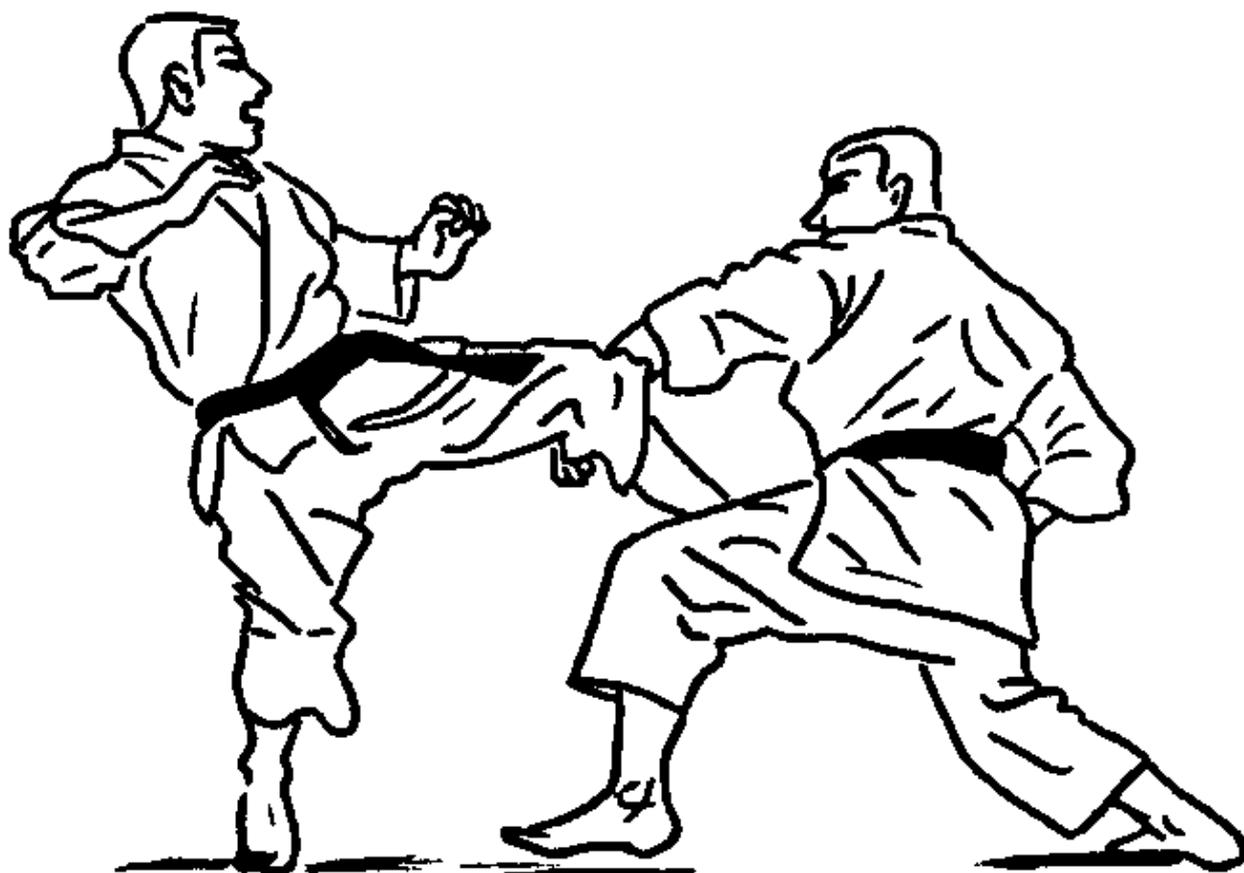
il s'agit de la contre-attaque suite à une défense, un balayage, contre MAE GERI (voir [dessin 72](#)).

En général, si vous vous êtes laissé devancer par votre adversaire, vous devez vous dégager de lui par des mouvements d'esquive ou de défense et, à votre tour, chercher une occasion d'attaque à partir d'une position à nouveau éloignée.





- 71 -



- 72 -

## A. NIGE : fuite

Lorsqu'un combattant a perdu l'initiative ... et effectue un mouvement pour se placer dans une position éloignée, sans intention de bloquer fermement l'attaque, ... ce type de mouvement s'appelle NIGE (fuite).

Il y en a de simples, comme au dessin 73 et de plus compliqués où l'on cherche à maintenir quelque distance à l'aide des mains (dessin 74).

Dans le premier cas, on doit se limiter à connaître une partie du caractère du mouvement de l'adversaire ;

Dans le second cas, on peut avancer d'un pas pour établir un contact mental avec l'adversaire.

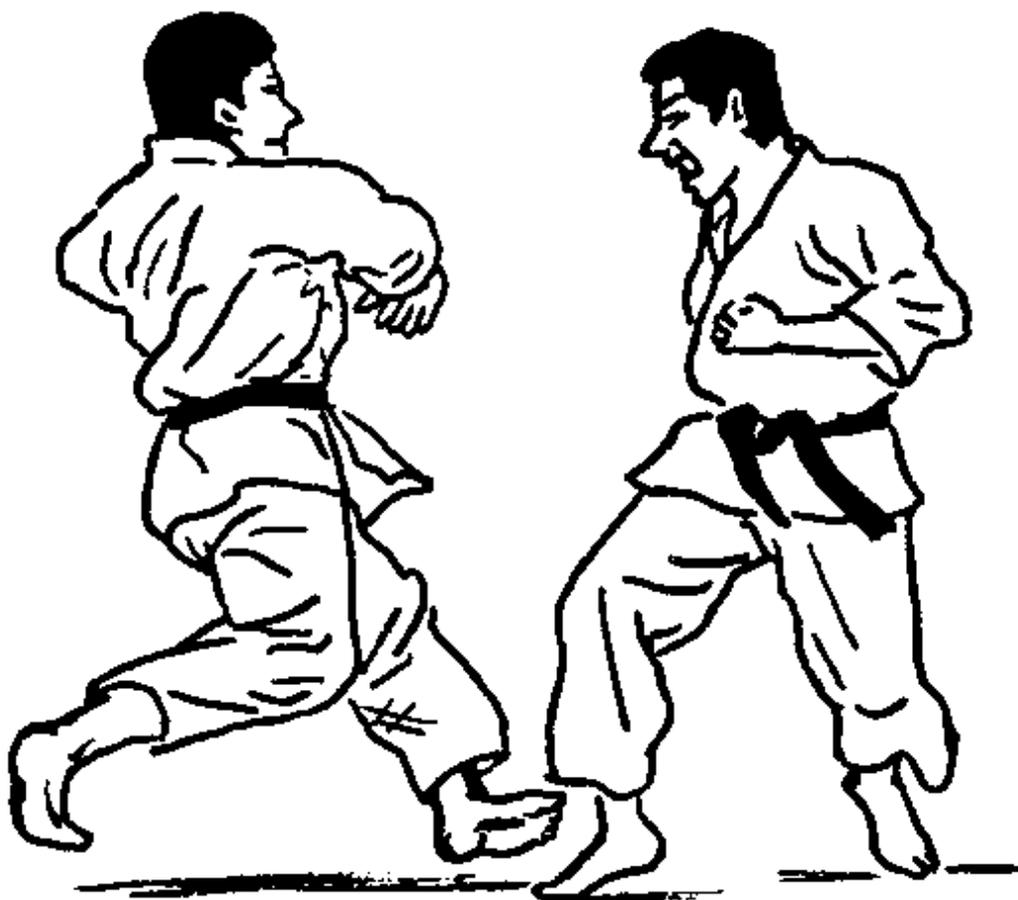
Les dessins 75 et 76 montrent les cas ... où l'on a perdu toute occasion de se sauver.

Les intéressés ... sont troublés d'une façon déshonorante, peut-être à cause de l'attitude égocentrique, et surpris dans le début de leur mouvement par le coup adverse, plus rapide que le leur.

Leurs mouvements ne sont pas ceux de karatékas.

Ils peuvent faire l'objet de la critique sévère des arbitres.





- 73 -



- 74 -



- 75 -



- 76 -

La situation du dessin 77 peut-être critiquée ... pour abuser quelque peu des règles de la compétition.

Dans une position presque à la portée de son adversaire, là où une esquive ou un blocage sont normalement espérés, on s'est épargné cette peine en effectuant ... un saut en l'air, mouvement inimaginable au Budô.

Le mouvement des bras a été de même épargné au dessin 78.

Pourtant, les choses sont différentes cette fois-ci.

Une faculté du budôka doit être de pouvoir évaluer correctement une distance des yeux.

Ce mouvement suffit en principe contre un coup de pied.

À la différence du coup de poing, il y a peu de potentiel, si bien que l'attaquant fait ici son maximum.

De par sa nature, le coup de pied lui-même est exceptionnel parmi les mouvements des arts martiaux.

En effet, l'important est de conserver incessamment une série de postures qui peuvent évoluer chaque fois en des milliers et des milliers de mouvements.

Un coup de pied, bien qu'il soit instantané, rompt cette continuité de mouvement.

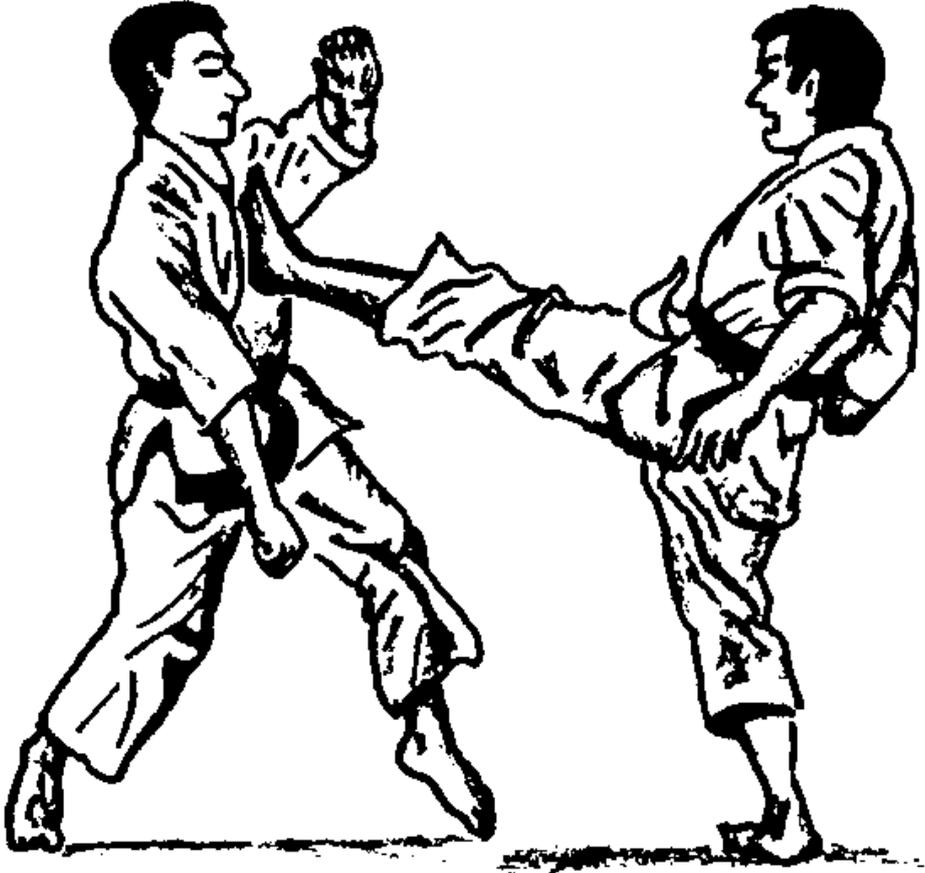
Dans le cas de l'attaque par le bras, ... la portée peut être prolongée par la modification de la forme du poing, la position du buste, le mouvement du corps entier, le rapport d'une arme, etc..., mais on ne peut pas prolonger de beaucoup... la forme ou le mouvement... dans le cas d'un coup de pied.

C'est pour cette raison ... qu'il y a une signification dans ce mouvement défensif du dessin 78... qui économise tout autre geste, et permet de reprendre l'initiative.





- 77 -



- 78 -

## B. Blocage

Trois sortes de signification ... peuvent être avancées pour la pratique du blocage à la compétition.

Tout d'abord, lorsqu'on est incapable de faire une esquive, on pratique le blocage pour ne pas être touché par le coup adverse ([dessin 71](#)).

Ensuite, le combattant qui n'aime pas se mettre mentalement dans une position inférieure... tente d'oppresser son adversaire en neutralisant ses coups.

Enfin, les balayages pratiqués ... hors de portée du coup... de l'adversaire, afin de le déséquilibrer.

Ce dernier est typiquement un phénomène particulier au combat de compétition.

Il ne faut pas confondre ces techniques de blocage de compétition avec celles de YAKUSOKU KUMITE.

Le but de ces dernières est l'étude de mouvements plus raffinés ; il n'y a là ni HIKI, ni ZANSHIN de compétition, mais l'on y cherche (en YAKUSOKU KUMITE) le KIME pénétrant et une plus grande précision de la visée vers un point vital (voir [dessin 81](#)).

La situation du [dessin 79](#) est le cas qui nécessite un blocage.

On ne peut pas s'empêcher d'avoir l'impression d'une attitude trop individuelle du combattant qui reçoit un coup à la tête par manque d'intention de réagir à l'attaque de l'adversaire.

Dans le [dessin 80](#), le combattant attaqué est éperdument troublé : il n'a pu trouver un bon mouvement de défense, malgré son intention ; bloquer aurait peut-être pu être une solution dans ce cas.

Une position de défense doit toujours contenir l'embryon d'un moyen de contre-attaque, même s'il n'est pas efficace pour gagner un point à la compétition.



- 79 -



- 80 -



- 81-1 et 81-2 -

## C. Provocation

Les actions prises par un combattant qui surprend une fissure dans les mouvements adverses constituent pratiquement des réflexes conditionnés, et se pratiquent pour ainsi dire inconsciemment.

En profitant de ce phénomène, une fois l'initiative perdue, il arrive souvent qu'en ouvrant tout exprès sa garde, on incite l'adversaire à donner un coup vers un endroit qu'on est prêt à défendre.

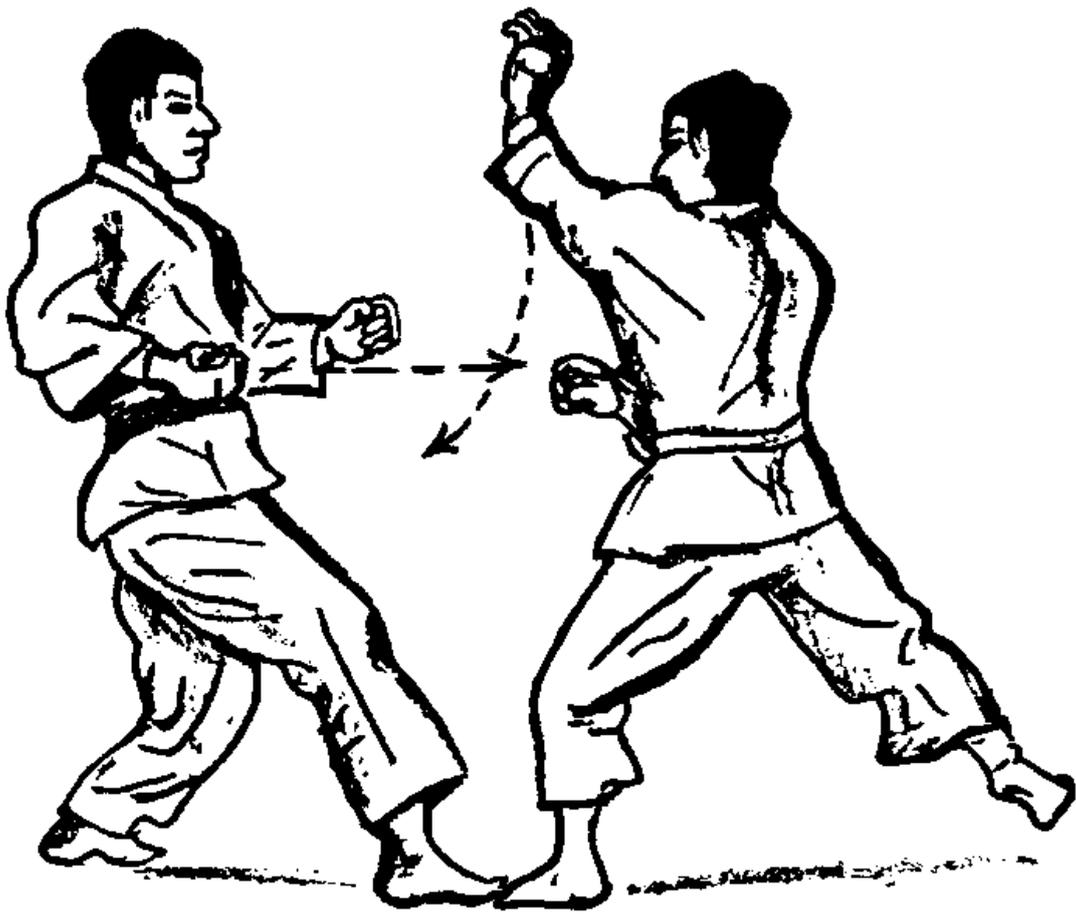
Même si l'adversaire ne mord pas à l'appât, il est normal que son attention se dissipe.

Celui qui lance le défi peut obtenir une position supérieure au combat psychologique.

Dans les dessins 82 et 83, on ne trouve pas spécialement une ingéniosité pour gagner un point : c'est une simple tentative de tâter le terrain.

Le dessin 84 montre une préparation claire de contre-attaque. Le dessin 85 montre une scène où les deux antagonistes se disputent l'initiative, simplement par des gestes évoluant sans cesse suivant la posture de l'adversaire.

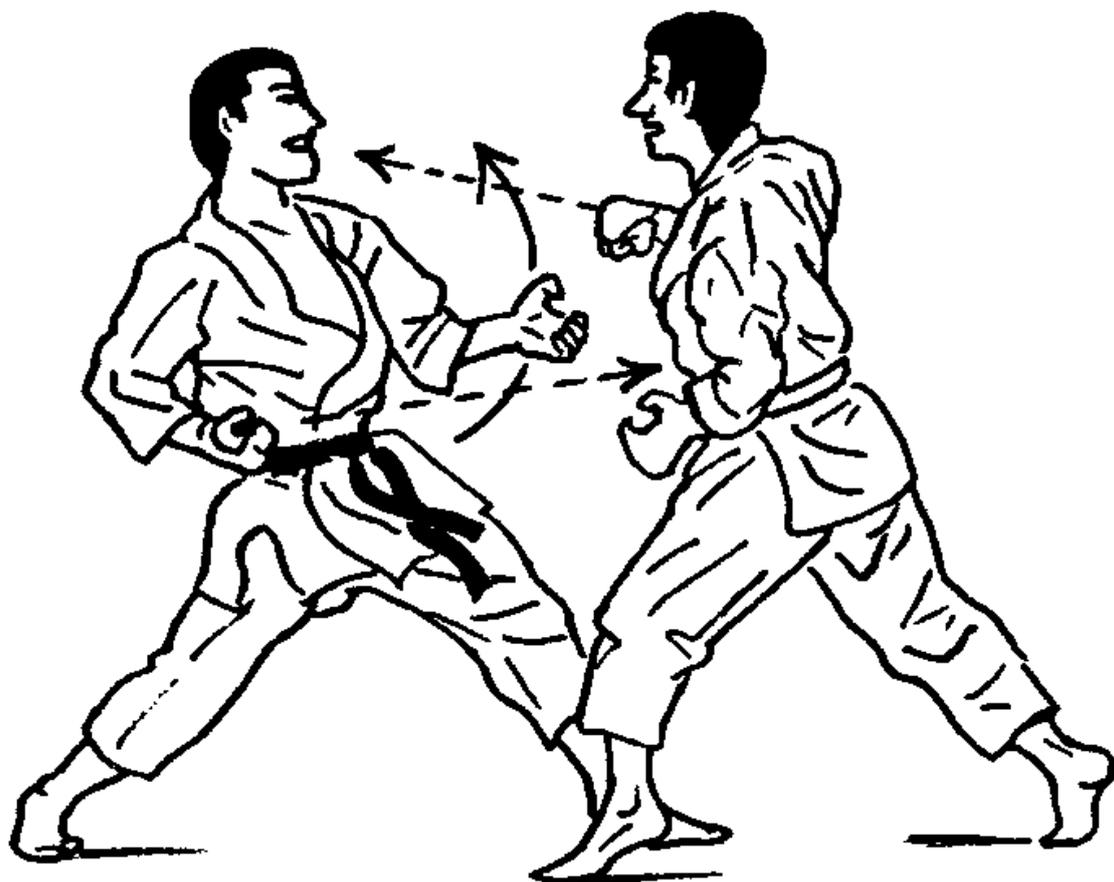




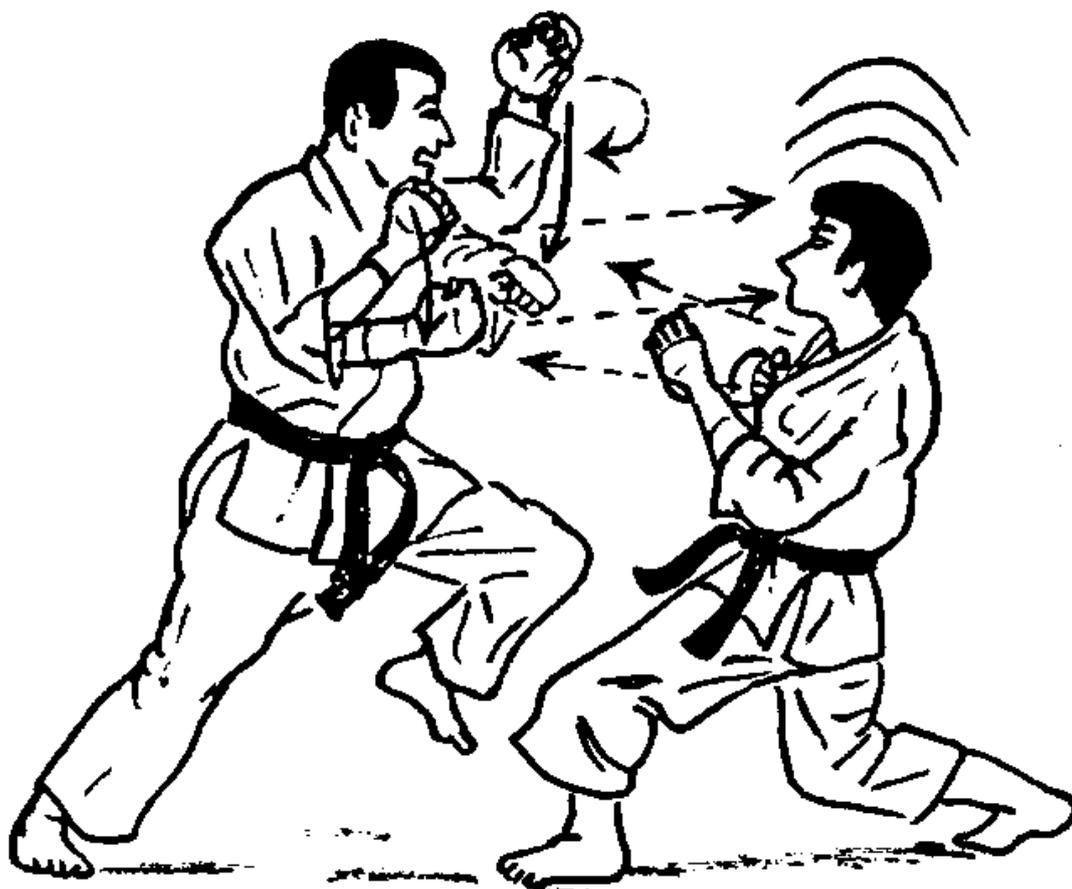
- 82 -



- 83 -



- 84 -



- 85 -

### 3) Techniques à rapprocher de SEN-NO-SEN

#### (l'initiative sur initiative)

**NAGASHI ZUKI** ... est une technique beaucoup utilisée en ces temps-ci dans le système de compétition SABON-SHOBU de l'école Wadô-Ryû (voir dessin 86).

Cette technique a pour but de gagner un point sur l'attitude d'initiative SEN-NO-SEN mentionnée plus haut (IV 1(1) E).

Ce mouvement présente une solution pour éviter le coup fourré. Il semble qu'il y ait moins d'accident par cette technique que par celle du [dessin 40](#) où il arrive que le poing touche réellement, pour se protéger du coup adverse.

Si votre adversaire vous est de loin ... supérieur par la taille, NAGASHI ZUKI est presque le seul moyen dans cette attitude SEN-NO-SEN.

Il mérite d'être recherché sérieusement.

Les techniques de SEN-NO-SEN sont, de par leur nature, les mesures à prendre ... contre les défauts de déplacement de l'adversaire.

Il ne faut les utiliser que contre une témérité intolérable dans le mouvement de l'adversaire.

Vous ne pouvez donc pas la rechercher comme votre technique favorite.

Quelques techniques de pied comme le [dessin 66](#) peuvent également entrer dans cette catégorie.





- 86 -



### 3. Comment perfectionner attaques et défenses

#### 1) Où l'on reparle de ZANSHIN

Un mouvement d'attaque doit, à un moment donné, s'arrêter, se terminer.

Le mouvement ZANSHIN est cette phase finale.

Il a déjà été écrit que ZANSHIN a pour but ... d'aider le déroulement d'un combat bien mené, et simultanément, de faciliter le travail de décision des arbitres.

Mais le mot ZANSHIN (reste de cœur) était utilisé originellement pour désigner un principe des arts martiaux.

Les mouvements du budôka ne doivent pas se limiter aux seuls lieux du combat.

Autrement dit, le combat doit être un prolongement de l'activité quotidienne d'un budôka.

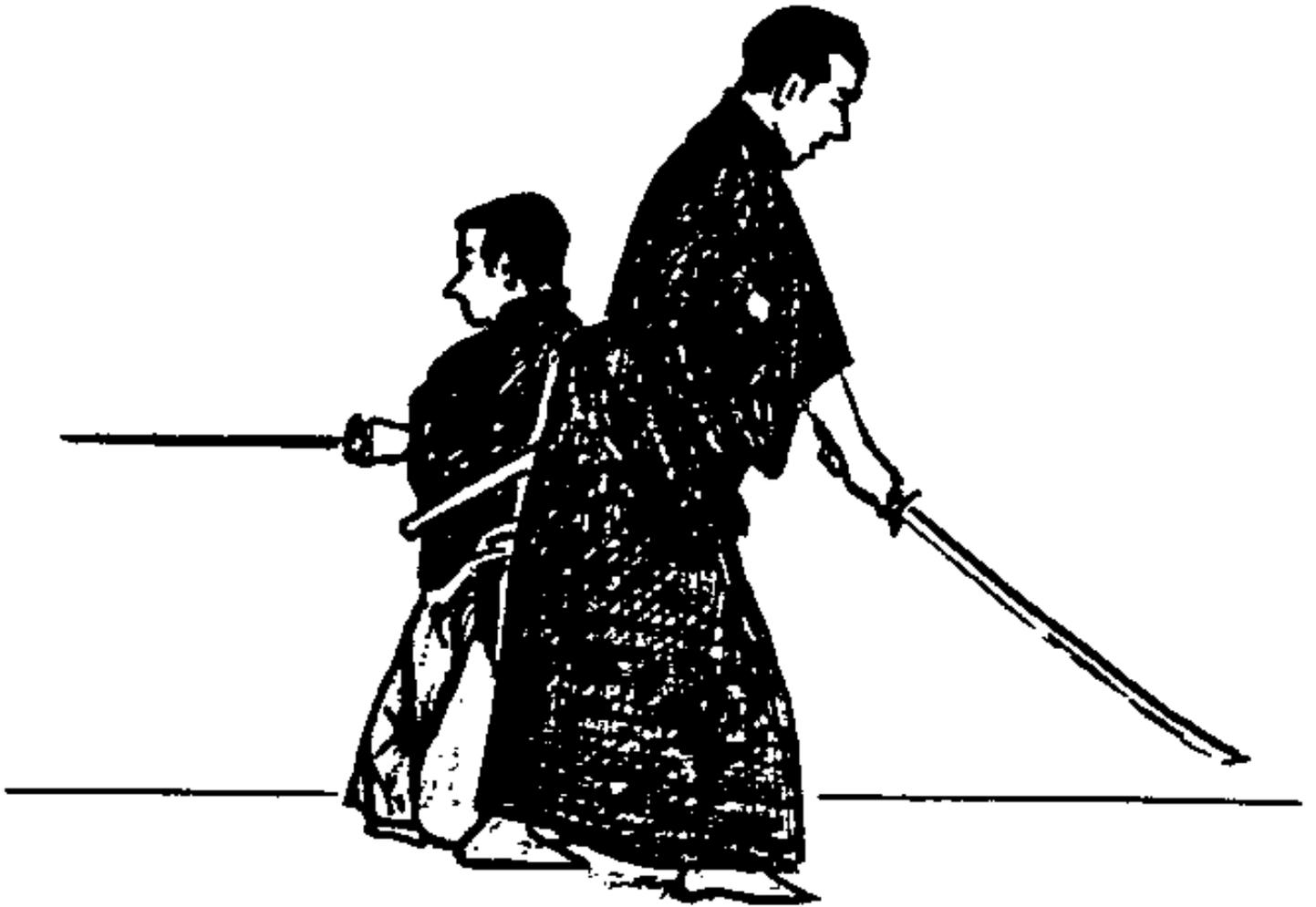
Il n'y a par conséquent ni début ni fin pour les mouvements de combat.

Un arrêt après une forte concentration et une violente détente de la force, un instant de récupération d'énergie, une courte pause pour la préparation d'un nouveau combat éventuel, **tous ces éléments** se retrouvent dans le mouvement du combattant qui s'arrête un instant dans la position du dernier moment du coup décisif (voir dessin 87).

La forme par laquelle le coup s'est terminé ... est à son tour une nouvelle position de garde.

"Vers un état de tranquillité après une action violente": ZANSHIN est une transition entre ces deux aspects tellement opposés l'un à l'autre.

Il était important de souligner cette notion avant d'aborder le point suivant.



- 87 -



## 2) Continuité de l'état de conscience

Cette notion est très importante, notamment pour les arbitres. Pour juger de l'efficacité d'un coup, il faut examiner la suite de mouvements, depuis le stade d'approche, jusqu'au ZANSHIN final ; il ne peut y avoir eu d'instant où la conscience a été troublée ou rompue par un incident ... comme un coup fourré par exemple.

Comme le [dessin 38](#) l'indique, un coup donné après une scène de coups fourrés doit être déclaré inutile, quelle que soit la bonne qualité qu'il possède ; à l'instant de [38-1](#), tous les efforts préparés deviennent neutralisés. Les deux combattants doivent se séparer et recommencer le combat; l'arbitre central annonce en général YAME à cet instant.

Il est cependant louable à l'arbitre de ne point intervenir, vu la limitation de temps, par exemple.

Dans ce cas, les combattants doivent, de leur propre gré, s'écarter et reprendre le combat. Ils ne doivent pas dépenser inutilement leur énergie dans un engagement qui n'aboutit à rien. De toutes façons, les combattants doivent concentrer toute la force sur un coup, et les arbitres doivent diriger le combat de manière à encourager cette attitude.

Pour être plus concret, dans l'exemple du [dessin 20](#), lorsqu'un combattant déclenche de toutes ses forces son attaque, l'arbitre central doit se préparer à annoncer YAME (stop) ; au cas où l'attaqué ne fait pas bonne mesure, il doit alors annoncer YAME quel que soit le résultat ; cependant, si l'attitude défensive a été suffisamment bonne, il laissera alors se poursuivre le combat (voyez à ce sujet II 3 (3)).



Pour une raison similaire, les arbitres jugeront prudemment une contre-attaque comme sur le [dessin 39](#).

Ici, le balayage contre le coup de pied n'est pas suffisant; la position de l'attaquant n'est pas déséquilibrée et il donne un deuxième coup.

Les arbitres, absorbés par la contre-attaque très visible, accordent souvent un point pour celle-ci, c'est-à-dire pour le coup CHUDAN ZUKI dans ce cas.

Pourtant, cette contre-attaque est lancée de façon quelque peu unilatérale et abuse de la sorte du contrôle de l'adversaire (règle de SUNDOME).

Il ne faut pas donner un tel jugement qui défavorise celui qui avait une attitude active ; ceci risque de gâcher l'atmosphère de la compétition.

### **3) Sensation de faire corps avec l'adversaire**

Un des aspects du Budô est la simplicité de sa technique et de son principe.

Mais cette simplicité doit résulter ... de la conquête de la complexité.

Pour cette raison, il n'est pas toujours préférable d'établir un règlement très catégorique, comme c'est le cas en sport.

Au karaté cependant, à cause de l'utilisation libre des quatre membres qui ne sont entravés par aucun matériel, les techniques d'attaque sont très variées et très rapides, et donc souvent imprévisibles.

Le combattant ne pourrait même pas entrevoir, par une simple observation superficielle de l'adversaire, un signe de solution pour se défendre contre ce type d'attaque.

C'est pour cette raison qu'on doit prendre une attitude avec laquelle on se bat... en faisant corps mentalement avec son adversaire ou, pour ainsi dire, en s'amalgamant partiellement avec lui.

Il est indispensable d'abandonner une attitude individualiste, permise au combat de karaté ... par la règle de SUNDOME (coups contrôlés).

Vous devez établir instantanément, même avec un adversaire tout à fait inconnu, un rapport psychologique tellement étroit qu'il vous permettra de percevoir à chaque instant les intentions offensives conscientes ou inconscientes de cet adversaire, avant même leur réalisation.

Cette opération ne peut pas s'effectuer unilatéralement : ce doit être une collaboration mutuelle.

C'est aussi la question d'une solidarité entre ceux qui suivent la même voie, quelle que soit la situation qui les oppose comme ennemis l'un à l'autre.

Le dessin 88 décrit un mouvement de défense.

Ici, les attitudes défensives se limitent à une simple question de réflexes.

Le dessin 89 pourrait indiquer un état d'esprit plus positif à ce sujet ; l'attaquant donne le coup ... et, pour malgré tout protéger son adversaire, retire simultanément le corps en arrière. Ces mouvements peuvent encore s'apprendre à l'entraînement quotidien au Dôjô.

Mais les scènes 90 et 91 sont typiques et ne se rencontrent qu'en compétition.

Ainsi, lors d'attaques simultanées, les deux combattants exécutent un mouvement de protection d'un bras, en contrôlant le coup de l'autre, soit un arrêt du poing, soit une déviation du coup.

Notamment, dans le cas du 90, quand les deux participants appartiennent à la catégorie "poids lourds", il est indispensable pour eux d'œuvrer dans ce sens, car la collision seule de leurs corps pourrait manifester une grande énergie.

Mais finalement, la dernière notion à graver dans son esprit... c'est la confiance réciproque des deux antagonistes dans le caractère et les facultés de l'adversaire (voir dessins 92 et 93).

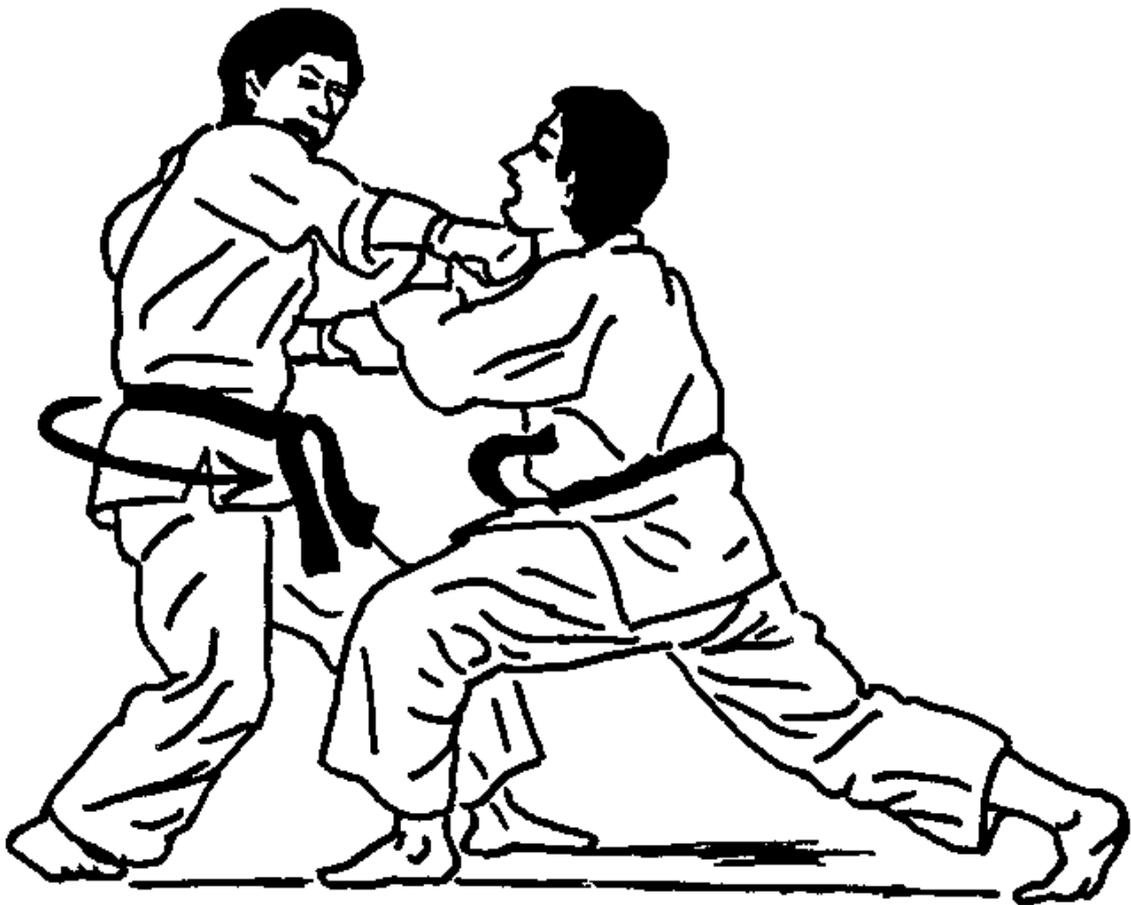
Il ne faut pas confondre la combativité avec l'hostilité. D'un esprit méfiant naît facilement la peur, et un homme peureux éprouvera souvent une haine irraisonnée pour la cause de cette peur.

Il faut toujours se mettre dans un état de MUGA (sans moi) et, après une situation confuse comme un coup fourré, tous deux doivent s'arrêter et attendre tranquillement les instructions de l'arbitre.

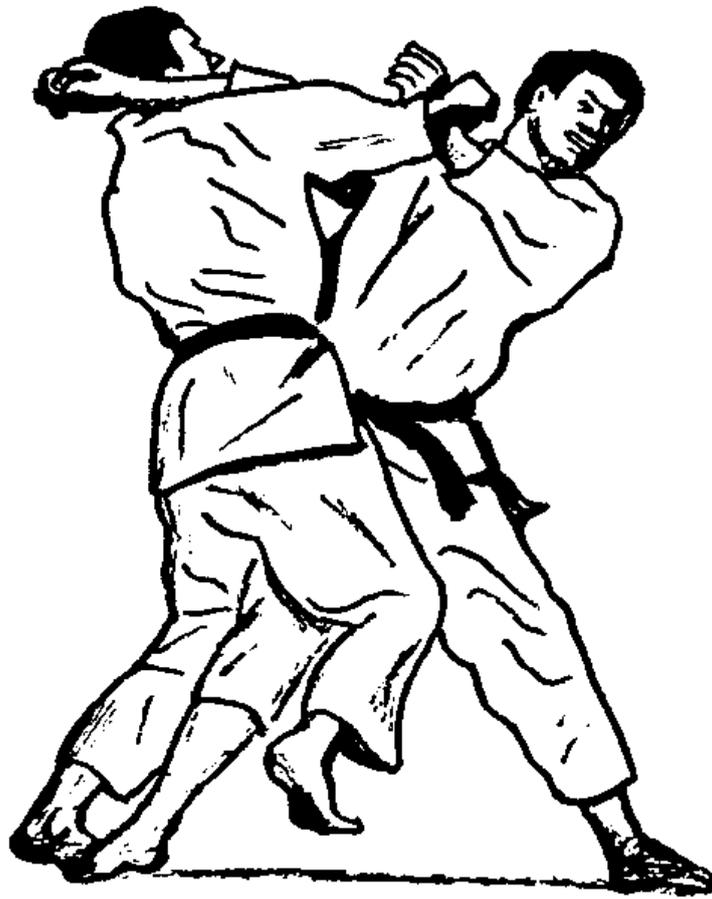




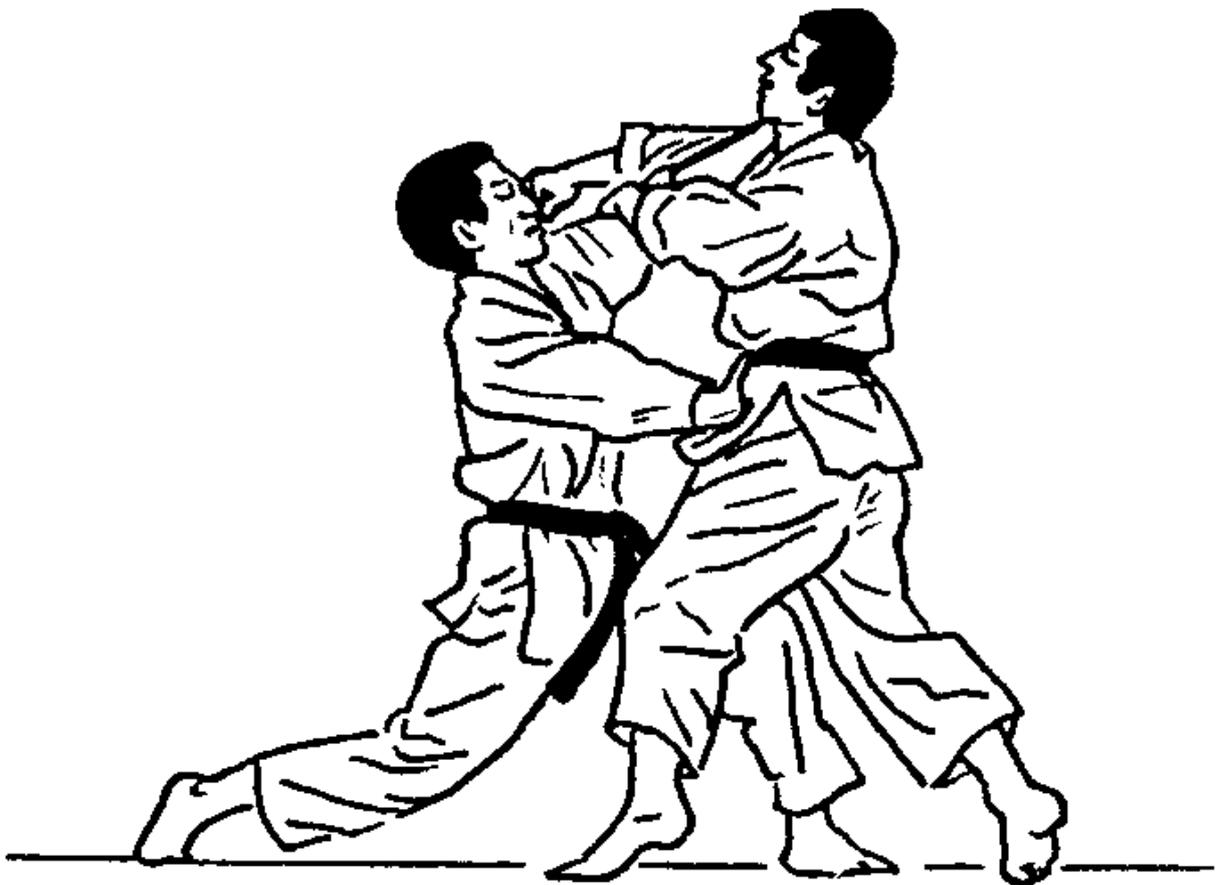
- 88 -



- 89 -



- 90 -



- 91 -



- 92 -



- 93 -

# CINQUIÈME CHAPITRE

## Problèmes à résoudre

### 1. Déviation de la voie du Budô

Le système de compétition du Budô ... doit être amélioré par la recherche d'une rationalisation, ceci cependant à la condition stricte de ne pas dépasser les bornes du Budô à force de modifier sans cesse le règlement.

Le travail effectué tout au long de votre carrière de combattant de compétition devra continuer à porter ses fruits... quand vous quitterez ce domaine et retournerez à la voie propre du karaté (Karaté-Do).

La finalité vraie du Budô n'est certes ni les bagarres ni les duels, mais le Budô... adopte comme moyen, le perfectionnement d'une méthode de combat à mains nues.

Dès lors, les éléments techniques ou conventions, pratiqués dans la compétition actuelle, et qui s'éloignent par trop de la réalité, c'est-à-dire des vrais combats, doivent être examinés avec circonspection et critique constructive.

Les causes de déviation peuvent être classées en deux catégories :



## 1) Défauts qui proviennent des techniques interdites

Au karaté, certaines techniques sont interdites pour raison de sécurité.

Au début de l'histoire de la compétition dans l'univers du karaté, ces interdictions ne faisaient guère ... que mécontenter les karatékas, qui ne voyaient là qu'une entrave à leurs techniques favorites.

Mais au fur et à mesure de l'arrivée des jeunes générations et de la participation de nations étrangères, une déviation importante survint.

La tradition du Budô étant mal connue de ces gens, et l'accent étant mis sur une réglementation de la compétition, on en arrive très clairement ... à ce que le karaté voie son style traditionnel détérioré, et soit amputé d'une large partie de sa totalité.

Les lignes suivantes vous montrent plusieurs exemples à ce sujet:

### A. KARIATE (coup provisoire)

C'est un petit coup léger donné provisoirement à l'adversaire en JIYU-KUMITE, et suivi d'un deuxième coup plus décisif.

À l'aube de l'histoire des compétitions, le karatéka qui présentait des défauts de garde se voyait très souvent frappé et touché au visage par le poing peu serré ou le dos de la main de l'attaquant, les coups de poing portés à la poitrine étant plus appuyés encore, et les coups de pied au tibia donnés de toute la force.

Les coups d'introduction peuvent, tout en freinant l'ardeur du combattant adverse, faciliter le coup suivant, plus puissant et décisif.

La plupart des combats se terminait en bagarre à cette époque, et ce... à cause de l'application abusive de cette tactique.

Cependant, l'interdiction de KARIATE au visage a conduit à perdre quelques tactiques subtiles d'attaques et de défenses vers le visage.

En compensation de cette perte, on a acquis la possibilité d'audacieux mouvements d'accès ou d'approche vers l'adversaire. Les combats dynamiques du système IPPON-SHOBU sont donc devenus possibles.

Le karatéka doit corriger de sa propre volonté ce défaut de compétition par l'exercice de YAKUSOKU KUMITE et JIYU-KUMITE.

Par exemple, l'interdiction des coups de pied au genou ou au tibia, amène certains combattants à adopter la position de profil de NAIHANCHI DACHI.

## **B. Attaque aux testicules**

L'attaque qui se pratique unilatéralement à cet endroit serait difficile, même au vrai combat.

Cette attaque doit faire suite à des défauts dans les mouvements de l'adversaire.

Cette interdiction porte donc peu de préjudice à la qualité de la compétition entre bons karatékas.

Mais de ces jours-ci, on rencontre trop souvent de mauvaises positions de garde ou des mouvements dans lesquels on a oublié d'être aux petits soins pour l'entrecuisse.

Il en résulte une utilisation exagérée de MAWASHI GERI au niveau haut, ainsi que USHIRO MAWASHI GERI, URA MAWASHI GERI, etc...

Concernant le KAKATO GERI (coup de talon) vers le visage, il est hors de question ; ce n'est plus un mouvement de karaté.



### C. Projections dangereuses

Une projection exécutée instantanément est permise, à condition que suive, sans intervalle, un coup décisif.

La signification de la projection est de faire réfléchir l'adversaire à l'instabilité de sa position.

La lutte telle que sur le dessin 94 est interdite, pour éviter la perte du caractère propre du karaté, dont la technique principale repose, en fait, sur les échanges de coups.

Tout aussi logiquement, les coups de tête, de coude, de genou, etc..., qui étaient, en ce temps-là, le dernier recours contre une projection, sont également interdits.

C'est suite à l'interdiction des techniques de projection, que les coups de pied donnés au-dessus de la ceinture sont devenus populaires parmi les karatékas.

Cette tendance de la compétition n'est pas sans présenter quelque signe de décadence.



## 2) Défauts qui proviennent des abus du règlement

En sport, pour gagner un match, il est admis de profiter au maximum du règlement.

Par exemple, à la compétition de Judô, les combattants aiment très souvent se battre dans les coins de l'aire de combat, afin d'effectuer une sortie rapide pour pouvoir fuir et rompre le combat en cas de difficulté.

Au point de vue du Budô, cependant, le coin d'une aire de combat doit être assimilé au coin d'une pièce, et choisir un tel endroit signifie qu'on se place soi-même dans la situation de "l'hallali" : être traqué et aux abois.

Cette attitude sportive s'appelle ici un abus du règlement.

### A. Techniques aléatoires

Au combat de Budô, le premier point compte absolument.

Ceux qui ont reçu en premier le coup de l'adversaire sont supposés réduits à l'état de cadavres.

Pour eux, il ne doit pas y avoir de deuxième combat.

Il faut donc éviter l'attitude qui est de calculer les probabilités de victoire ; autrement dit, une attitude qui admet un certain risque de perdre.

Entrent dans cette catégorie, les attitudes de ceux qui donnent trop d'importance aux techniques quelque peu aléatoires comme MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI GERI, etc... (voir [dessins 68 et 69](#)).

Il ne faut pas céder trop facilement aux envies d'attaques sautées (voir [dessin 32](#)), car... à l'atterrissage, on peut se retrouver sans défense.



## **B. ASHI BARAI (balayage de pied)**

Autrefois, les vieux maîtres réprimandaient leurs élèves, lorsqu'ils vous exécutaient ce mouvement.

En premier lieu, s'impose la notion de distance en combat.

La portée du balayage du pied correspond, en général, ... à celle de l'attaque au visage par le bras antérieur, en poussant légèrement l'épaule vers l'avant.

S'il n'est pas question de contrôler les coups, vous pourriez, à l'instant du balayage adverse, toucher au visage ... avant d'être tombé.

En second lieu, au vrai combat, l'adversaire se jettera, normalement sans hésitation, hors de portée de votre fauchage.

## **C. Attaques désordonnées**

Il arrive qu'un combattant attaque son adversaire à tort et à travers, soit en visant la disqualification de ce dernier par JOGAI HANSOKU (sorties trop fréquentes de l'aire de combat), soit pour gagner du temps et attendre ainsi le coup de gong, dans le cas où un WAZA ARI lui est déjà comptabilisé.

L'arbitre peut émettre un jugement défavorable à l'encontre de l'attitude agressive d'un combattant ne visant pas toujours à gagner un point (coup efficace).



## 2. Principes aptes à solutionner les problèmes ci-dessus

### 1) Solution chez les arbitres

À la différence du sport, un règlement strict risque d'abîmer fortement le concept du Budô.

Bien que le Budô recherche la simplicité dans la technique, cette simplicité doit, pour sa profondeur, naître de la conquête de la complexité.

Plus concrètement, c'est en supportant l'épreuve de diverses techniques complexes et astucieuses que l'on atteint les techniques simples.

Si une règle interdit pour son danger le coup de pied au bas-ventre, le karaté pourrait bien en perdre une propriété importante, voire son essence.

Mais alors, dans l'application de cette règle, l'attitude correcte des arbitres consistera à se demander ... s'il y a eu, de la part de l'attaquant, un ZANSHIN correct : détente instantanée de la force et retrait instantané de la jambe.

Il faut toujours rechercher l'amélioration des arbitres et trouver le moyen de concilier leurs points de vue.

### 2) Solution chez les combattants

À la compétition, les combattants se trouvent, en fait, dans une situation passive, à l'exception bien sûr, de leur attitude envers l'adversaire.

Ils doivent agir strictement sur la direction des arbitres et dans le respect du règlement.

L'essentiel consiste à leur enseigner correctement ce dernier. Tous les combattants doivent graver dans leur esprit, non seulement le règlement, mais également le principe de karaté (du chapitre IV 3.3) ... où il est question de la sympathie ou de la solidarité des combattants.

C'est une sorte de règle tacite.

Lorsque ces conditions sont remplies, se pose encore le problème de la participation de combattants qui manquent de quelque qualité mentale.

Ce sont des gens qui, ... soit ont un caractère trop faible, soit ne peuvent supporter la tension nerveuse élevée de l'aire de combat.

Il y a aussi des gens au caractère trop égocentrique, et qui ne se soucient pas de la sécurité de leur adversaire.

Les combattants de cette catégorie doivent être éliminés, avant même l'inscription, par le responsable du groupe.

### **3) Solution chez les autres intéressés**

Beaucoup ne peuvent pas rester insensibles à l'estime du public, notamment les jeunes gens, qui constituent la majorité des combattants.

L'idéal est de vulgariser les vraies connaissances du Budô aux spectateurs.

On ne peut cependant pas beaucoup compter sur le journalisme, qui est et sera un des agents les plus néfastes à l'égard des arts martiaux.

La place manque à l'auteur pour développer davantage ce sujet.



La seule attitude correcte pour ces intéressés, est de se pénétrer des principes suivants :

- A. La qualité de la compétition est plus importante que le résultat superficiel ... (nombre de participants, de groupes, de nationalités, etc...);
- B. Il ne faut pas produire de héros ou de stars, notamment d'un point de vue commercial ;
- C. La compétition de karaté qui se déroule de façon correcte est peu spectaculaire et n'est pas très intéressante aux yeux de spectateurs profanes ;
- D. La compétition ne doit pas être un moyen financier pour la fédération organisatrice. Il est préférable de partager les frais entre les participants.



### 3. Perspectives d'avenir concernant SANBON-SHOBU

SANBON-SHOBU est un nouveau système de compétition.

Pour y obtenir la victoire avant le temps imparti, le combattant doit obtenir trois points.

Ce système est ... notamment ... établi pour les compétitions internationales ... au vif désir des européens, dit-on.

N. B. : lorsque le règlement n'exige que deux points par match, il est plus correct de parler de NIHON-SHOBU.

La raison d'être du SANBON-SHOBU est de permettre que les combattants aient plusieurs occasions de placer un coup efficace : il est en effet regrettable qu'un combattant valable, pouvant arriver en finale, soit battu par hasard lors des éliminatoires.

En outre, ce système évite qu'un participant soit éliminé après un jugement erroné, subjectif ou manquant d'impartialité.

Par opposition à ce qui précède,... et en comparant avec IPPON-SHOBU, nous pouvons imputer à SANBON-SHOBU **les désavantages suivants** :

- A. On obtient difficilement une forte concentration d'esprit pour un coup déterminé, ... étant donné la préparation inconsciente pour les coups qui, obligatoirement, suivront.
- B. Après l'obtention d'un premier point, on dispute les suivants avec le même adversaire, ce qui rend difficile la répétition d'une même technique.
- C. Bien qu'ayant déjà remporté un point, le combattant devra souvent continuer jusqu'à la limite du temps imparti, même face à un adversaire nettement inférieur. La fatigue physique et mentale sera plus grande ; à la compétition de karaté, il est souvent plus dangereux de combattre un mauvais adversaire qu'un expert ; la tension nerveuse y est, en outre, d'un autre type qu'en Judô, Kendô, etc.

De tout ceci découle une tendance à négliger le côté spirituel du Budô, et à mener la compétition comme un sport, où on rivalise de techniques manquant assez d'esprit.

La position est en général ... haute, les coups ... très légers, et les mouvements ... unilatéraux.



## 4. Perspectives d'avenir concernant les systèmes de protection

Dès les débuts de la compétition de karaté, régnait déjà l'idée que l'on devrait adopter un vêtement de protection, pour solutionner certains problèmes.

Ce paragraphe traite des conclusions que l'on a tirées autrefois, et des possibilités d'avenir de cet instrument pour la voie de notre art.

Il y a actuellement deux sortes de protecteurs utilisés en compétition :

### 1) Systèmes imparfaits du point de vue de la sécurité.

Il est utilisé de pair avec la règle de SUNDOME (coups contrôlés), en vue d'éviter d'éventuels accidents.

Lors de compétitions internationales, par exemple, il y a souvent quelques difficultés de communication d'idées et de sentiments, et les combattants, méfiants, ont tendance à frapper véritablement leur adversaire pour se protéger des coups adverses.

De même, pour un championnat important, ils peuvent, pressés de gagner un point, perdre le contrôle de leurs coups.

L'utilisation d'habits de protection imparfaits ... contient deux éléments contradictoires : d'un côté, elle exige des combattants le contrôle volontaire de leurs coups, et de l'autre, leur fait abandonner une partie de cette obligation.

Si le combattant est équipé de gants, casque, plastron, etc..., le contrôle devient naturellement plus difficile, et aux yeux des combattants, le système de protection, même s'il est imparfait, remplit ... abusivement ... la fonction de sécurité.

Ce système est donc une demi-mesure, et doit évoluer tôt ou tard vers une amélioration, ce qui ne manque pas de se produire en "Full Contact", dont nous parlons ci-dessous.

## 2) Systèmes offrant une sécurité parfaite, et autorisant le "Full Contact". Défauts et avantages.

Les combattants de "Full Contact" peuvent se frapper sans ménagement, grâce à ce type de protection.

Le choc destructif porté sur l'adversaire, et qui peut encore voir sa violence amplifiée par la rencontre brusque des deux combattants, peut causer un grand dommage.

Pour amortir ce choc,... la matière élastique est utilisée comme ressort pour absorber cette énergie, la puissance du coup se diffusant grâce au temps de pénétration.

L'autre principe pour amortir ce choc,... est de disperser une force appliquée sur un endroit ponctuel, en la répartissant sur une plus grande surface.

Pour atteindre le premier but ci-dessus, la surface de l'appareil de protection doit être placée assez bien en avant de la surface du corps... et pour le second, il est nécessaire d'utiliser une protection large et dure.

L'appareil devient donc considérablement lourd et encombrant, et gêne les mouvements délicats du corps humain.

Chez l'attaquant, pour amortir la réaction de son propre coup, les gants sont souvent assez massifs, notamment quand le masque est muni d'un grillage de fer.





- 95 -



## A. Défauts.

- a. Le point de contact réel d'un coup de poing se situe à cinq ou dix centimètres plus en avant que dans le cas de l'utilisation d'un masque et de gants.

Cette distance est considérable dans l'esprit du Budô. Elle peut être une question de vie ou de mort en vrai combat.

- b. Le poids du masque et du plastron... rend difficiles les mouvements délicats et subtils du cou ou du buste. Ainsi l'effet de ressort du buste à l'instant de l'approche ou de l'esquive est supprimé à cause du manque d'élasticité et de souplesse du plastron.

Le mouvement des jambes devient dès lors le seul moyen de déplacement.

- c. À cause de l'inertie des gants massifs, il est difficile de donner un direct de longue distance.

Les coups à trajectoire courbe supplantent les directs : crochet, swing, uppercut... !

Lors de l'attaque, le combattant frappe souvent deux ou trois coups d'affilée, car il lui est difficile de ramener le poing vers lui.

- d. Le poids et l'inertie des gants rendent difficile la détente parfaite de la force ; de plus, cette détente après le coup de poing est dangereuse pour les articulations du poignet et du coude, à cause du poids des gants.

Il faut toujours garder les coudes... un peu fléchis : lors des coups, le passage par le bras tendu est dangereux à cause de l'inertie des gants qui rend l'articulation du coude très fragile.

e. Les techniques de défense typiques du karaté, comme KOTE UKE ou SHUTO UKE s'exécutent difficilement avec les mains gantées.

Le combattant a dès lors tendance à bloquer le coup adverse par les deux avant-bras joints devant le visage et la poitrine, comme à la boxe.

f. Suite à la difficulté d'exécuter des techniques délicates d'esquive, on utilise souvent un jeu de jambes qui ressemble à celui de la boxe (dessin 96).

g. Grâce à la difficulté qu'éprouve l'adversaire à esquiver, il est fort efficace de l'attaquer de coups alourdis du poids du corps grâce à une position un peu déséquilibrée vers l'avant (voir dessin 97).

D'autres défauts de combat de ce genre peuvent encore être mentionnés, entre autres celui-ci, qui n'est pas le moins important: la gêne provoquée par cet instrument... est plus grande chez les gens de petite taille que chez ceux de grande taille.

Un petit homme doit combattre avec des mouvements plus subtils et... le protecteur... lui enlève cette dernière ressource contre les combattants de grande taille.

Si les combattants sont classés par catégorie de poids, cet effet contradictoire agira toujours au sein de chaque catégorie.





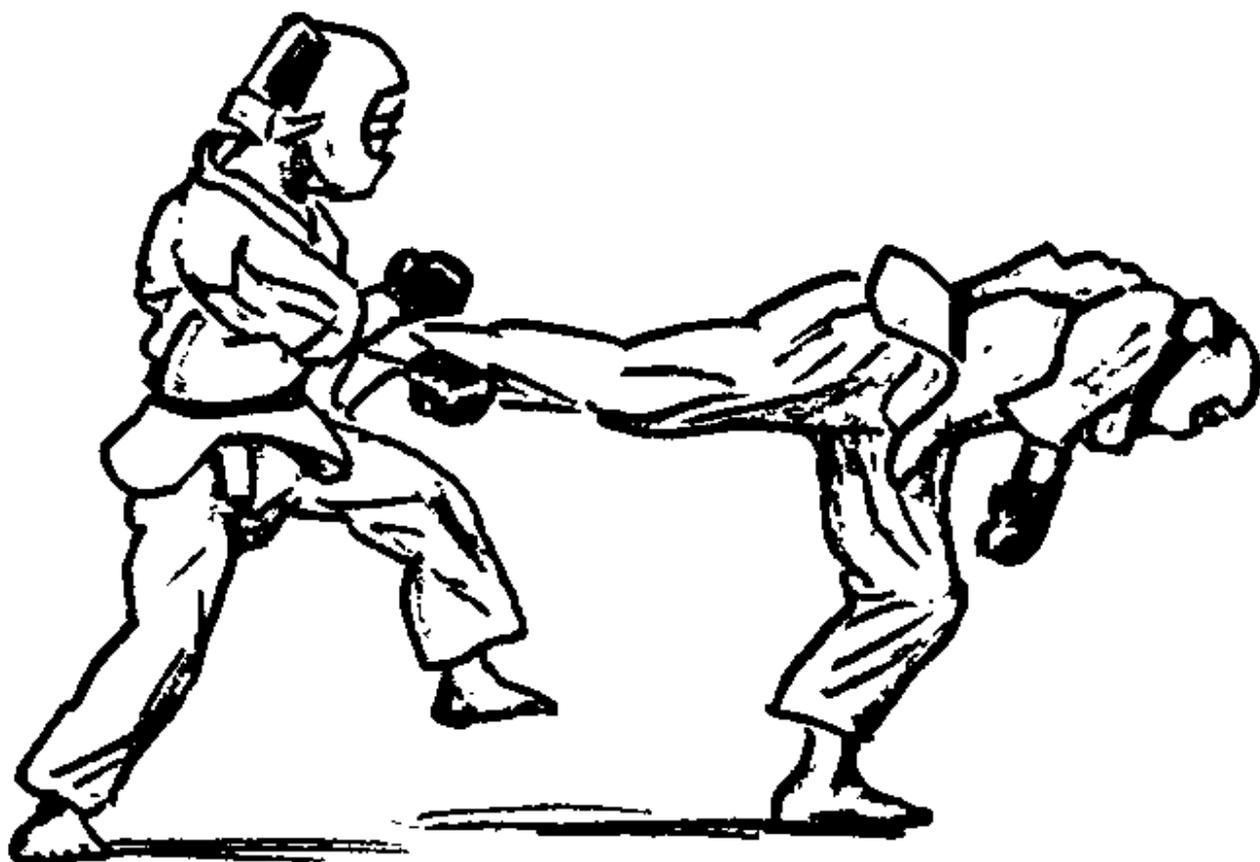
- 96 -



- 97 -

## B. Avantages

- a. On peut acquérir une sorte de résistance aux chocs provoqués par les coups reçus, et notamment au visage.  
On peut aussi éviter d'encaisser toute la puissance du coup le plus violent en retirant, dès l'instant où le coup nous touche, l'endroit visé par l'adversaire.  
Si ce petit mouvement de retrait n'est pas pratiqué, les coups reçus entraîneront quelque mal à la tête, voire un vertige.
- b. On peut apprendre à donner des coups successifs.  
Un coup léger qui pourtant manque de force peut être efficace, car s'il touche rapidement et réellement l'adversaire, il permet de prendre l'initiative au combat.  
Le système SUNDOME (coups contrôlés) ne peut pas bénéficier de cet effet,... et c'est là... le plus grave défaut de cette règle.
- c. Les coups peuvent être plus pénétrants et plus puissants car il faut souvent passer au travers des gants de l'adversaire pour le toucher.  
On peut aussi apprendre quelque ingéniosité concernant le coup de pied... pour éviter des blessures comme les luxations aux orteils.
- d. Grâce à la lourdeur des coups adverses (inertie due aux gants), on peut apprendre certaines techniques d'esquives comme CHIN SHIN, SEN SHIN, (cf. vol. 2 p. 61).  
On peut aussi apprendre à réagir aux coups en ligne courbe (crochet, swing,...).
- e. Le combattant utilise des mouvements plus dynamiques car il n'y a pas de contrôle des coups (voir dessin 98).  
Le dessin 99 n'est pas réalisable en système de SUNDOME.



- 98 -



- 99 -

### 3) Conclusions

Nous avons évoqué une partie des défauts et des avantages de la compétition "Full Contact" avec protections.

Ces notions serviront aux jeunes gens à ne pas trop s'illusionner sur ce type de combat, dont on reparlera certainement dans le futur.

Il est également possible de corriger les défauts du système SUNDOME... grâce à une réflexion sur les avantages du "Full Contact ».

En guise de conclusion, nous pouvons dire que chaque système a un bon et un mauvais côté, et que... chacun marchera, à l'avenir aussi bien qu'aujourd'hui,... sur des voies différentes. Nous pouvons également affirmer qu'il est préférable d'apprendre ces deux systèmes l'un après l'autre: l'expérience faite en "Full Contact" durant la Jeunesse est irremplaçable ; cependant, revenir après un tel apprentissage à la voie propre du karaté n'est pas aussi facile qu'on le croit, et... le conseil de courir à la fois ces deux lièvres... n'est finalement pas très recommandable.



## ANNEXE : LES REGLES D'ARBITRAGE

### Avertissement

Les pages qui suivent n'ont pas été rédigées à la même époque que le reste de cet ouvrage, ni même sans doute dans le but d'être éditées un jour.

Il nous a paru, cependant, intéressant de les insérer ici telles quelles, vu leur aspect unique et original, et vu également le manque pratiquement total d'une telle référence au sein de notre groupe.

ASBL WADO-RYU KAMIGAITO BELGIUM VZW



① ... SANBON SHÔBU No.1  
 ② ... IPPON SHÔBU

Le 1 avril 1976, (ZENJIKON KARATE DO)  
 [établ.]  
 RENNMEI

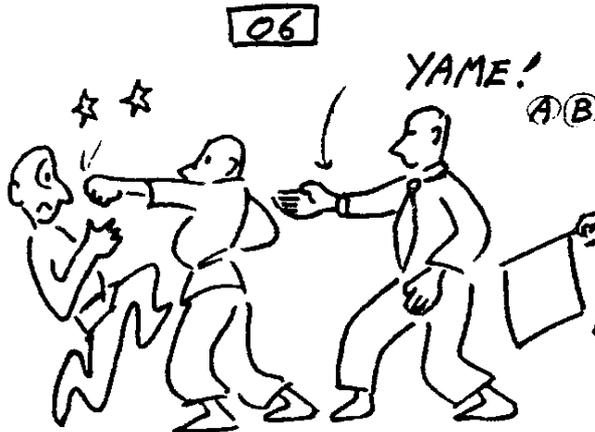
SHÔBU ①  
 HAJIME!  
 (SHÔBU IPPON ②)



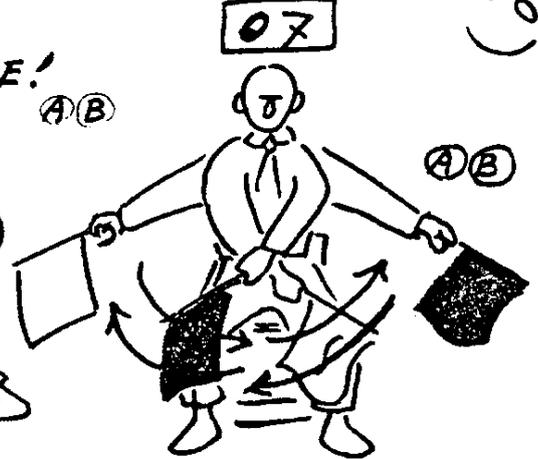
③  
 AÏUCHI



← AÏUCHI →  
 ④ ⑤



Je n'ai pas pu voir.



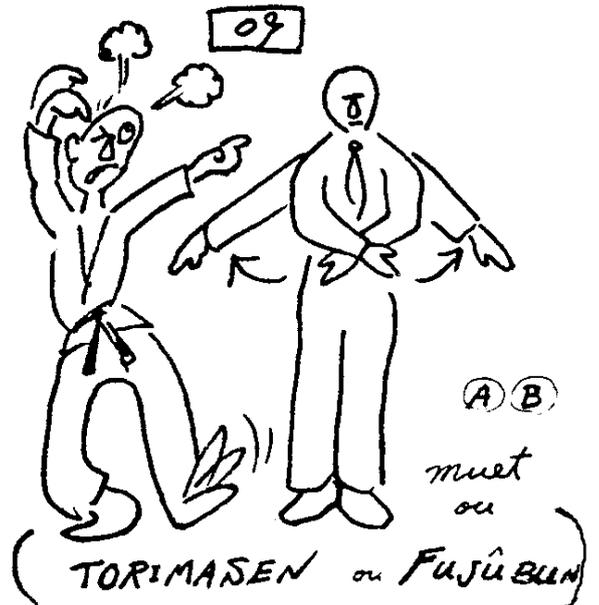
Ce n'est pas suffisant.



Attention!

⑧ ⑨ { maladie  
 blessure  
 costume  
 violation  
 objection  
 etc.

Suis pas d'accord.



(TORIMASEN ou FUJÛBUN)

TSUZUKETE  
HAJIME

10



IPPON → (A) (NO.2)  
(WAZA-ARI) → (B)  
TSUZUKETE HAJIME

11



YAME 13

12



14 WAZA-ARI (B)



IPPON (A)

15



IPPON (B)

16

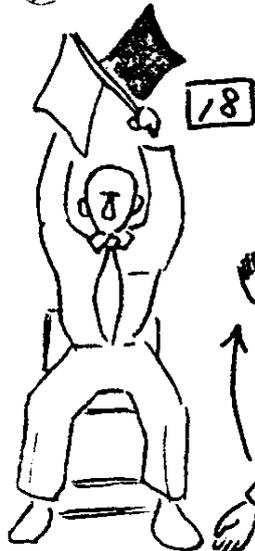


17



HANTEI (A) (B)

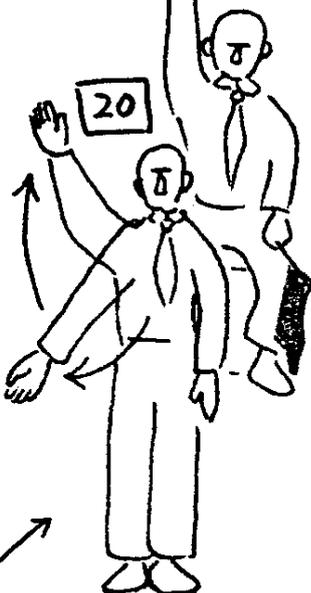
HIKIWAKE (A) (B)



18

(A) IPPON  
(B) WAZA-ARI

19



20

SHIRO NO KACHI (AKA)

21 (A) (B)



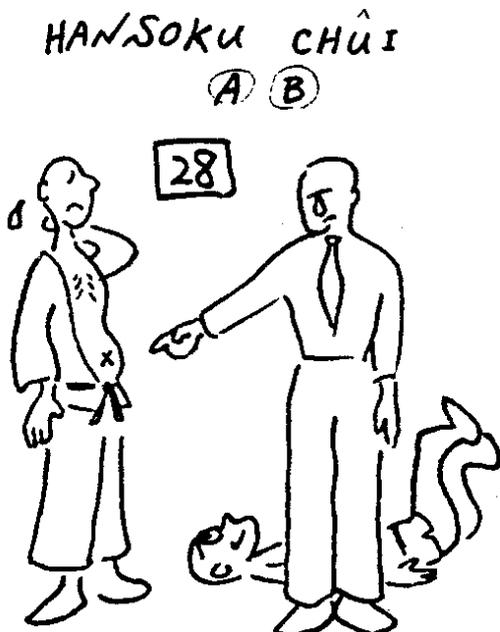
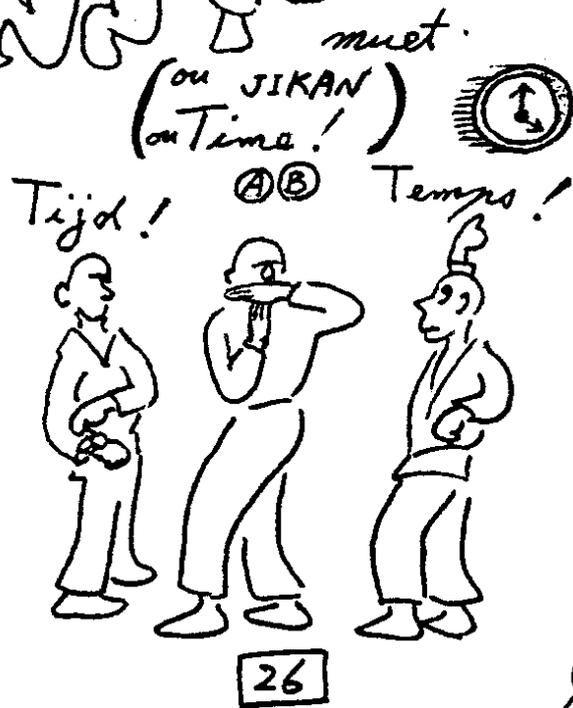
plus haut que les épaules

22

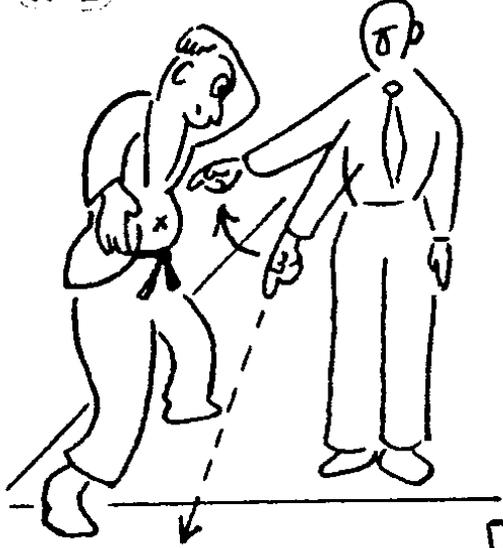


HIKIWAKE (A) (B)

WAZA-ARI  
AWASETE  
IPPON (B)



JÔGAI CHÛI 30  
(A B)



31

JÔGAI (A B)



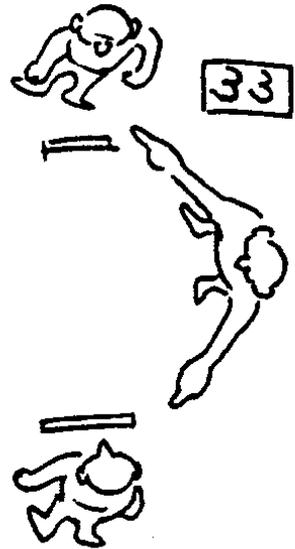
32

SHIKKAKU (A B)

(21)



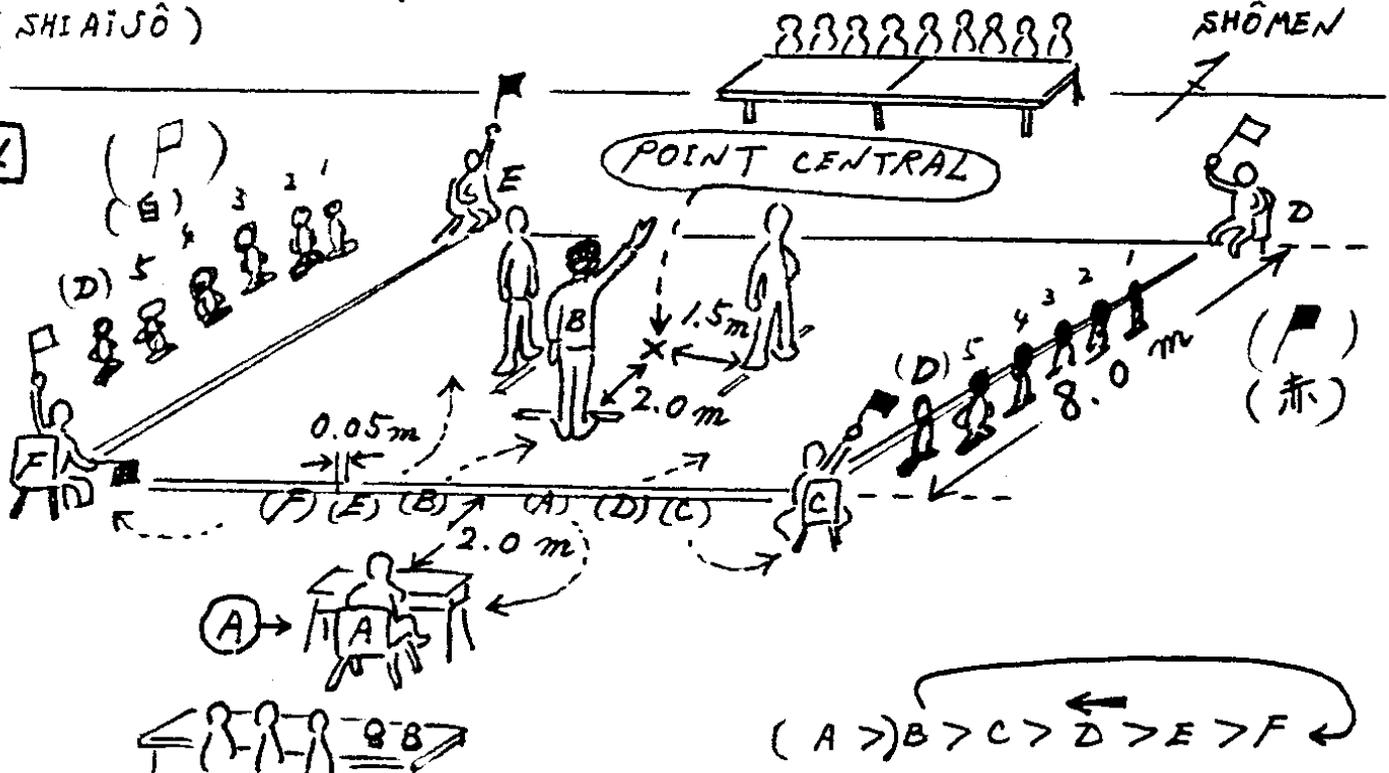
33



MOTONO ICHI (A B)

(SHIAISÔ)

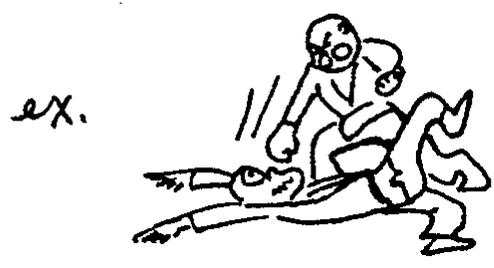
34





1	□	□	□	□	□	
2	□	□	□	□	□	
3	□	□	□	⊗	□	
4	□	□	⊗	⊗	□ ?	⊗ ?
5	□	□	□	□	□	
6	□	□	□	□	□	
7	□	□	□	⊗	□	
8	□	□	⊗	⊗	□ ?	⊗ ?
9	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
10	□	⊗	⊗	□	⊗	
11	□	□	□	□	⊗ ?	□ ? □ ?
12	□	⊗	⊗	⊗	⊗	
13	□	⊗	⊗	⊗	⊗	
14	□	□	□	⊗	□ ?	⊗ ?
15	□	□	□	⊗	□ ?	⊗ ?

◎ { JODAN ... tête, visage, cou  
 CHUDAN ... poitrine, abdomen, dos



JODAN TSUKI !

◎ annonce ex.

AKA (□) → JÔDAN ⊗ TSUKI ⊗ IPPON  
 SHIRO (□) → CHÛDAN ⊗ KERI ⊗ (WAZA-ARI)

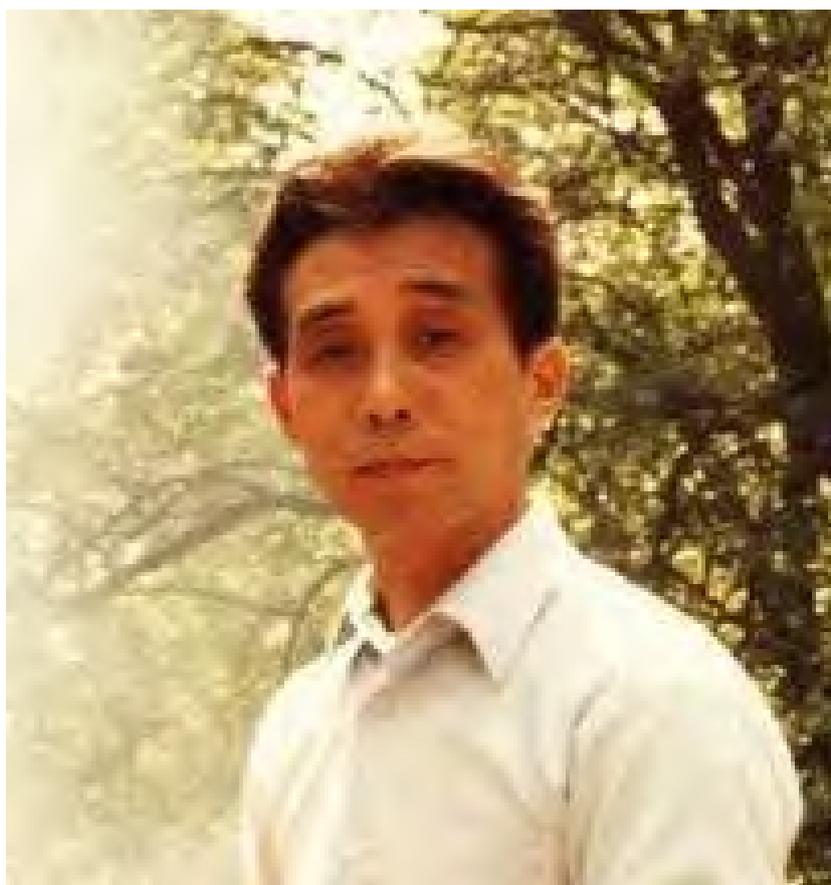
# TABLEAU des EXPRESSIONS de l'arbitre central

⊙ très important  
 ○ moins important ←  
 Δ peu important

NO. 6  
 IMPORTANCE

No.	TERMES D'ARBITRAGE		No. des dessins	ARBITRES des COINS	N. B.
✓ (1)	SHÔBU-HAJIME	⊙	[01]	[02]	
(2)	ATO SHIBARAKU	○		( [02] )	( → (5) )
✓ (3)	YAME	⊙	[06] [13] [23]	[04] [05] [07] [12] [14] [15] [24] [25] [31]	(23)
(4)	MOTO NO ICHI ← (3)	○	[33]	( [02] )	→ (6), (7), (8) (14), (9), (13), (14) (17), (18), (19), (22)
(5)	TSUZUKETE	○		( [02] )	
✓ (6)	TSUZUKETE HAJIME	⊙	[10]	[02]	
(7)	SIKAN (ou Time)	(⊙)	[26]	( [02] )	
(8)	FUKUSHIN (-SHÛGÔ)	(⊙)	[27]	[27]	
✓ (9)	HANTEI	⊙	[17]	( [02] → ) [18] [19]	au dehors du lieu de combat
✓ (10)	HIKI WAKE	⊙	[22]	( [18] [19] → ) [02]	
(11)	SAISHIASI	Δ	[01]	[02]	→ (1)
(12)	ENCHÔ	Δ	[01]	[02]	→ (1)
(13)	TORIMASEN (ou FUJÛBUN)	(⊙)	[09] (→ [10])	[05] [04] [07] [15] [12] [14]	→ (6)
(14)	AIUCHI	(⊙)	[03] (→ [10])	id.	→ (6)
✓ (15)	AKA (ou SHIRO) NO KACHI	⊙	[21]	( [18] [19] → ) [02]	
✓ (16)	IPPON → (6) → (15) ⊙	⊙	[16] (→ [10] [21] ⊙)	( [04] [05] [07] [22] [14] [15] ) → [02]	Cf. Annonce dx. → P. 5.
✓ (17)	HANSOKU CHÛÏ	⊙	[28] (→ [10])	( [24] [25] etc. → ) [02]	→ (6)
✓ (18)	HANSOKU	⊙	[29] (→ [21])	id.	→ (15)
✓ (19)	JÔGAI CHÛÏ	⊙	[30] (→ [10])	( [31] → ) [02]	→ (6)
(20)	AKA (SHIRO) KIKEN	Δ	[01] (→ [21])	[02]	→ (15)
✓ (21)	SHIKKAKU	⊙	[32] (→ [21])	( [31] → ) [02]	→ [15]
✓ (22)	WAZA ARI ⊙ ⊙	⊙	[16] (→ [10])	( [04] [05] [07] [12] [14] → ) [02]	→ (6)
✓ (23)	WAZA ARI AWASETE IPPON ⊙	⊙	[20] (→ [21])	id.	
(24)	SOREMADE ← (3)	○	—	( [02] )	time out

↳ (⊙) PRONONCÉ ou MUET



**Yoshikazu Kamigaito Sensei  
( 1937-2014 )**

Plus de renseignements, livres, photos,  
vidéos sur Kamigaito Yoshikazu Sensei:

[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

Vous pouvez utiliser toutes les photos, les articles, les publications,  
les vidéos de ce livre et du site [www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)  
sous 2 conditions:

1. Vous devez toujours mentionner la source.
2. En aucun cas, cette utilisation ne pourra avoir de but lucratif.

**FIN**



[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)