



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

MEMOIRE DE 6ème DAN KARATE



MICHAUD Alain

LE KAESHI IPPON KUMITE



<i>Sommaire</i>	<i>Pages</i>
■ Présentation personnelle	3
■ Historique	4-6
■ Pourquoi avoir choisi le kaeshi ippon kumite ?	7-9
■ Les kumite	10-14
■ Taxonomie des kumite	15-16
■ Les distances en kumite	17-23
■ Méthodologie du kaeshi Ippon Kumite	24-37
■ Kaeshi Ippon et notion de transfert	38-47
■ Axe praxéologique des kumite	48-49
■ Kaeshi Ippon Kumite et laido	50-54
■ Conclusion	55-57



J'ai commencé le Karaté en 1975 à l'âge de 15 ans au Karaté Club de Saint-Claude. En 1982, je deviens entraîneur du Karaté Club Morez.

Je passe successivement le diplôme d'instructeur fédéral, le BEE1 et le BEE2.

J'enseigne au sein de la FFK depuis 37 ans.

Aujourd'hui je suis 5eme Dan au sein de cette fédération.

J'ai exercé les fonctions de juge régional des grades et de directeur technique départemental.

J'interviens régulièrement dans les clubs locaux pour dispenser des stages à destination des pratiquants et des professeurs.

Parallèlement à mes grades français et à mes titres d'enseignement, j'ai obtenu plusieurs DAN japonais en me rendant à chaque fois à Tokyo.

J'ai également obtenu les titres d'enseignement japonais de Renshi et de Kyoshi.



Historique



Les racines:

Le Karate, anciennement dénommé **TODE**, et rebaptisé **KARATE**, par Gishin Funakoshi (10/11/1868-26/04/1957) est une méthode de combat qui utilise toutes les parties du corps humain.

A l'origine, cette méthode de combat se pratiquait dans une but guerrier, afin de pouvoir se défendre contre des ennemis et pour ce faire, les pratiquants, dépourvus de toute arme, n'avaient pas d'autres solutions que de tenter d'acquérir force, puissance et technicité par le biais d'entraînements visant à développer des qualités physiques et mentales pouvant leur permettre de vaincre un adversaire armé et le plus souvent porteur d'une armure.

On parlait alors de **BUGEI**. Le kanji **BU** signifiant Guerre et le kanji **GEI** signifiant Art.

Ces Arts de guerre se sont développés essentiellement durant le Moyen Age Japonais (de 1185 à 1573). Cependant, ces techniques guerrières ont du se transformer et évoluer à la suite de différents événements qui ont marqués l'histoire du Japon.

Vers la fin du 16ème siècle, les premières armes à feu appelées **Teppo** sont arrivées de Chine. Bien que peu utilisées à l'époque, les armes à feu ont connu un essor marquant au milieu du 16ème siècle grâce aux Portugais qui vont apporter des armes de meilleure facture, rendant de ce fait dérisoire et caduque l'utilisation du corps comme moyen de défense face à des armes dont la portée était telle, que la notion de combat en corps à corps perdait toute raison d'être.

Ensuite à l'Ere **Edo** (1600-1868), ces techniques guerrières perdent leur vocation d'origine (combat de masse), pour se tourner et se transformer davantage en techniques plus destinées aux duels et également vers une certaine forme de raffinement.

A cette époque apparaissent les Samourai, fonctionnaires au service d'un Seigneur.

A partir de 1868, disparaît le Système Féodal au Japon.

Petit à petit, sous l'influence de notables, de pratiquants, comme **Jigoro Kano** (28/11/1860-04/05/1938), fondateur du Judô, **Morihei Ueshiba** (14/12/1883-26/04/1969), fondateur de l'Aikidô, **Gichin Funakoshi** (10/11/1868-26/04/1957), il apparaît que les anciennes techniques guerrières devenues inutiles pour l'époque peuvent néanmoins servir de vecteur à un développement éducatif et social.

C'est ainsi que, peu à peu, le terme **Bugei** va se transformer en **Budô** (**Dô** signifiant la Voie, le Chemin) plus pacifique dans sa conception et correspondant mieux aux besoins de l'époque.

Le **Budô** n'a alors plus pour objectif l'utilité telle qu'on pouvait la concevoir au Moyen Age, le contexte historique et anthropologique ayant changé et évolué. De nos jours, la pratique des Arts Martiaux en général et du Karaté en particulier, s'est considérablement développée sur tous les continents.

Certes si la notion de survie, comme on pouvait la concevoir à l'époque des **Bugei**, a disparu, il n'en demeure pas moins, qu'aujourd'hui, les pratiquants de karate cherchent à développer dans une optique beaucoup plus pacifiste que jadis, des qualités et des aptitudes propices à l'apprentissage d'un Art de Combat et d'une méthode de Self Défense.

Pour ce faire, apprendre le karaté nécessite de maîtriser les différents aspects de cet Art, à savoir la Technique et la mise en application de ces gestuelles sous forme de travail avec partenaire.

Si l'apprentissage technique peut se faire seul, par la répétition de gestes et d'enchaînements, dans un éducatif appelé **KIHON**, la mise en forme pour en concevoir et en comprendre la gestuelle et la pertinence, ne peut se faire qu'avec partenaire sous la forme d'exercices appelés **KUMITE**. **Kumi** signifiant échange et **Te**, la main, donc en traduction littérale, échange de mains, travail à deux.



kaeshi ippon kumite



Pratiquant le Karate depuis bientôt 45 années, ayant commencé à l'âge de 15 ans, cette discipline m'a toujours plu et intéressé de part les différents aspects liés à cette pratique, à savoir le **Kihon**, le **Kata**, le **Kumite**.

Cependant, bien que travaillant régulièrement les différents assauts, en commençant par le **Gohon Kumite** (assaut sur 5 pas) jusqu'au **Jyu Kumite** (assaut libre), je n'ai découvert que tardivement le **Kaeshi Ippon Kumite**, dont j'ignorais l'existence jusqu'alors.

C'est lors de mon premier voyage au Japon, au début des années 2000, que j'ai vu pour la première fois, cette forme d'assaut conventionnel dans les Dojo japonais.

Cette forme de **Kumite**, qui développe aussi bien le **Migamae** (physique), le **Kigamae** (mental), l'**Unsoku** (les déplacements), les **Tai Sabaki** (esquives), le **Kan** (intuition), ainsi que les diverses notions de **Mai** (distance), **Hyoshi** (cadence) et **Yomu** (lecture), m'a paru tout de suite intéressante et d'une complexité que n'offraient pas les autres formes d'assaut, que ce soit les **Tanren Kumite**, **Kihon Kumite** ou **Yakusoku Kumite**.

De plus, cette forme particulière de combat qui laisse gagner l'attaquant va à l'encontre des autres formes traditionnelles conventionnées dans lesquelles c'est toujours le défenseur qui termine le combat.



Je me suis vite rendu compte, après mon retour du Japon, que peu de pratiquants connaissaient cette forme d'assaut et que beaucoup ne travaillaient que les formes standards des assauts conventionnels.

Les spécificités inhérentes à cet exercice (départ soit en position de combat, soit en position naturelle **Hachiji Dachi**, blocage de la contre-attaque, respect de l'étiquette (**Sahô**)), en font un outil de travail et de progression tout à fait adapté à l'étude du Combat dans le Karate-Dô .

Plus que les **Kumite** classiques, le **Kaeshi Ippon Kumite**, révèle une notion importante avec les notions de **Seme** (pression physique et psychologique) et de **Zanshin** (vigilance), indispensables à la compréhension et à la réalisation de ce **Kumite**.

Du début de l'assaut jusqu'à la dernière contre-attaque, les deux combattants vont devoir utiliser toutes leurs facultés physiques et mentales pour une gestion optimale de cette forme de combat. On retrouvera ces mêmes paramètres indispensables dans **I'Okuri Jyu Ippon Kumite**.

C'est les raisons pour lesquelles il m'a paru intéressant de rédiger ce mémoire afin de faire connaître cette forme d'assaut qui peut apporter beaucoup de valeurs et de connaissances et permettre une vision cognitive et sensorielle nouvelle dans l'apprentissage des **kumite** du Karate-Dô.



KUMITE dans le KARATE-DO



En karate-dô, la grande famille des **Kumite** (travail avec partenaire), se décline en de nombreuses sous-parties en fonction de l'objectif recherché et du niveau du pratiquant.

C'est une évolution graduelle dont le but est d'amener le pratiquant à acquérir toutes les données techniques, physiques et mentales permettant de maîtriser tous les paramètres relatifs à la gestion du combat libre et de pouvoir apporter une réponse motrice pertinente en fonction de l'analyse de la problématique à gérer.

Brûler ces étapes, c'est faire courir le risque à l'élève de ne pas être en mesure de posséder pleinement toutes ces données et par voie de conséquence de ne pas lui donner la possibilité de pouvoir gérer efficacement les variables inhérentes à la confrontation avec un partenaire.

Les **Kumite** se scindent en deux grandes familles :

- **les Yakusoku Kumite**
- **les Jiyû Kumite**

- Les **Yakusoku Kumite** sont les assauts dits conventionnels ou pré-arrangés.

Le terme conventionnel, en langue française, signifie « *qui résulte d'une règle tacite ou explicite acceptée par tous* ».

L'étude des **Kumite** se définit en fonction des conditions environnementales. Cette taxonomie propose une classification des habiletés perceptivo-motrices par rapport aux contingences et paramètres à gérer.



A partir d'un environnement stable, le niveau d'incertitude est faible (par exemple le travail technique en **Kihon** ou en **Kata**). Ces **Habilités dites fermées** vont permettre l'acquisition d'une gestuelle pouvant être conduite jusqu'à l'automatisme, le schéma moteur ne dépendant d'aucune exigence externe pouvant perturber la réalisation et la restitution technique. Dans cette classification, on pourra trouver les **Tanren Kumite** et certains **Ippon Kumite**.

Les **Habilités ouvertes** au contraire marquées par un fort degré d'incertitude, vont se dérouler dans un environnement instable où les notions de réajustement, d'aménagement tiendront une large place et où les facteurs bio informationnels seront prépondérants.

On trouve donc dans les Kumite, à une extrémité du Continuum, des Habiletés pour lesquelles les actions motrices sont conformes à une normalité, à une séquence déterminée d'actions motrices et à l'autre extrémité des Habiletés pour lesquelles l'activité motrice devra s'adapter aux changements environnementaux par rapport à l'évolution de la situation proposée.

Au centre de ces activités (fermées et ouvertes), se trouvent les Habiletés Mixtes, qui sont une association des paramètres inhérents aux deux activités précédemment citées. Le **Kaeshi Ippon Kumite**, intègre, en ce sens, ces différentes variables, à savoir une codification gestuelle, mais également une notion d'incertitude et de réajustement.

- Les **Jiyû Kumite** sont des assauts libres où seules les règles éthiques, morales, techniques en fonction des styles de pratique et des Fédérations, sont la norme.



Ces assauts permettent au pratiquant de donner libre cours d'utiliser tout le panel technique qu'il a en sa possession. La notion de créativité et d'improvisation est prépondérante.

En fonction de l'objectif recherché et de la finalité désirée, on peut classer les différents **Kumite** en 3 voire 4 grandes familles, en commençant par les **Kumite** les plus simplistes, destinés aux débutants, pour terminer par les plus élaborés, plus tactiques et techniques réservés aux initiés.

Dans la famille des Yakusoku, se trouvent:

▪ **Les Tanren Kumite:**

ils sont composés du **Gohon Kumite** (Go signifiant le chiffre cinq) et du **Sanbon Kumite** (San signifiant le chiffre trois).

Ces **Kumite** se déroulent sur 5 ou 3 pas, avec une attaque annoncée à chaque fois, suivie d'une contre-attaque à la fin de l'exécution de la dernière attaque portée.

Tanren signifie entraînement, exercice dans les sens de fortifier le corps mais aussi discipliner le cœur et l'esprit. Il est amusant de noter que le kanji japonais utilisé pour écrire le mot **Tanren** se retrouve dans le mot japonais Tankô qui veut dire forgeron.

Ces **Tanren Kumite** ont pour vocation l'acquisition d'une certaine forme de corps, tant technique que physique (**Migamae**), ainsi qu'une préparation psychologique et mentale dans le but de vaincre le stress et de pouvoir effectuer les techniques demandées avec détermination et conviction (**Kigamae**).

Ces **Kumite** aident également à l'apprentissage et à la maîtrise des déplacements (**Unsoku**) tant en avançant qu'en reculant.



- les Kihon Ippon Kumite:

Ils sont composés du **Kihon Ippon Kumite**, de l'**Ippon Kumite** et du **Kaeshi Ippon Kumite**.

A la différence des **Tanren Kumite** ces trois **Kumite** se déroulent sur un seul pas lors de l'attaque et permettent d'utiliser les différentes positions propres au Karate ainsi que les esquives latérales ou les absorptions arrières.

- Les Yakusoku Jyu Kumite:

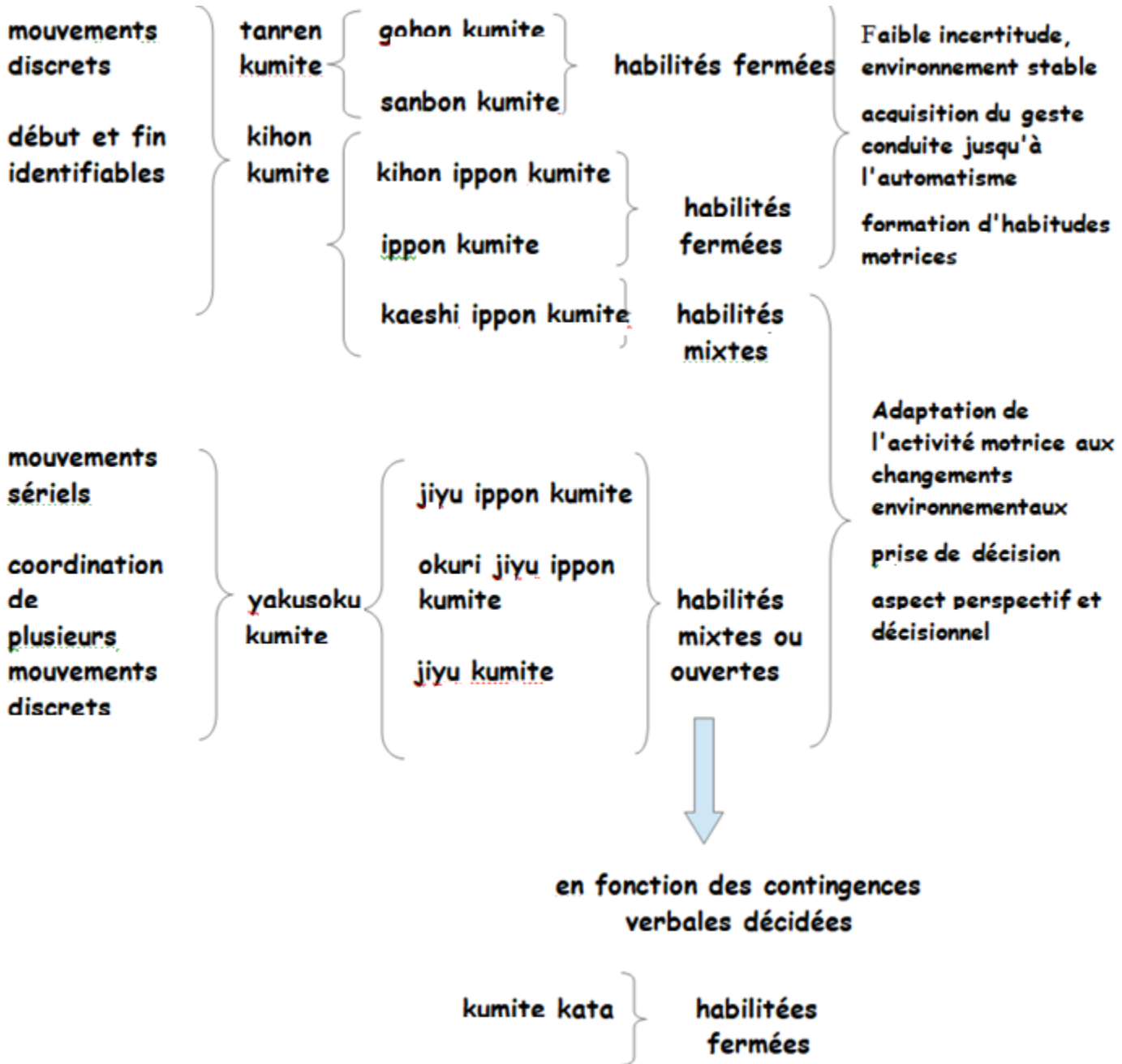
Ils sont composés du **Jyû Ippon Kumite**, de l'**Okuri Jyû Kumite** et du **Jyû Kumite** (la partie **Kumite Kata** étant une entité à part non abordée dans ce mémoire),

Ces 3 derniers **Kumite** s'inscrivent dans une notion plus réaliste, plus proche du combat dans laquelle les variables externes vont obliger les combattants à gérer une multitude de paramètres et d'informations et dans laquelle la notion de réajustement sera primordiale.

Les facteurs cognitifs ainsi que le traitement des informations, vont développer des capacités de passer d'une attention large et externe à une attention précise et interne se déroulant sur deux axes, la direction de l'attention et l'amplitude de l'attention, permettant de fait de passer d'une attention large intégrant plusieurs variables à une attention étroite centrée sur l'objectif et l'analyse correcte de la situation à maîtriser.



Taxonomie des kumite





Les distances en kumite

Notions de MAAI



On peut effectivement parler de distances au pluriel tant ce paramètre englobe de nombreuses situations.

Le terme **Maai** est composé de deux Kanji. Le premier **Ma** signifie distance, intervalle entre deux objets ou deux personnes, le second **Ai** signifie rencontre, harmonie.

Le mot **Maai** a donc pour signification le rapprochement ou l'éloignement, le flux et le reflux, le loin ou le près.....

Lorsque les deux partenaires sont éloignés à un point tel que ni l'un ni l'autre ne peuvent se toucher, à moins d'effectuer un long déplacement facilement identifiable par l'adversaire, on parle alors de **Tô Ma**, **Tô** étant le radical de l'adjectif japonais **Tôï** qui signifie loin, éloigné.

En se rapprochant à une distance suffisante pour pouvoir toucher l'adversaire sur un simple sursaut ou un léger déplacement (Tsugi Ashi) par exemple, on parle alors de **Ma**, distance visiblement correcte et idéale pour pouvoir tenter de porter une attaque susceptible d'atteindre son but.

Si l'écart entre les deux combattants se réduit encore, on parle de **Chika Ma**, **Chika** étant le radical de l'adjectif **Chikai** qui signifie près, rapproché en japonais.

Dans cette distance, dangereuse pour les deux adversaires, l'utilisation de certaines techniques notamment les techniques de jambes, devient problématique par le fait que l'écart entre les deux combattants ne permet pas de pouvoir dégager une amplitude suffisante pour la réalisation de certaines actions motrices.



Tô Ma



Ma



Chika Ma

Dans cette brève description on parle de **Maai** spatial, visible, que l'on peut mesurer ou évaluer à l'œil nu.

Il existe une deuxième dimension de **Maai** qui est le **Maai** temporel, beaucoup moins visible, moins perceptible pour un regard extérieur.

Dans cette notion de **Maai**, on ne parle plus de séparation, d'espace quantifiable, mesurable mais d'Espace-Temps. C'est un Temps de réalisation d'intention.....

Pour bien appréhender ces deux notions de **Maai** spatial et temporel, on peut placer deux adversaires face à face à partir d'une distance éloignée (**Tô Ma**).

Le protocole va définir que **Tori** (attaquant), va porter une attaque de poing niveau moyen sur **Uke** (défenseur). L'attaquant va devoir ajuster sa distance pour pouvoir porter une attaque efficace.

Lorsqu'il arrive à une bonne distance pour lancer son attaque, le défenseur qui ne bougera pas et ne cherchera pas à bloquer, essaiera mentalement de calculer le temps entre le départ de l'attaque et l'arrivée de celle-ci sur le Karate-Gi.

Dans cet exercice, on travaille sur le **Maai** spatial.

En refaisant ce même exercice avec les mêmes données pré-établies, **Uke** va essayer de deviner cette fois, à quel moment il peut déceler chez son adversaire le départ de l'attaque indépendamment de la distance métrique les séparant.

Pour ce faire, il va utiliser la notion de **Yomi** (lecture), qui vient du verbe japonais **Yomu** et qui signifie « lire ».

« Lire dans son adversaire, comme lire dans un livre ». Regarder l'autre dans son ensemble et porter son attention sur le moindre geste, le moindre temps d'appel. Très souvent, le pied arrière servira de révélateur et annoncera le départ d'un déplacement, d'une technique.

En maîtrisant au mieux ce **Maai** temporel, on se rend compte que **Uke** a plus de temps pour réagir et pouvoir anticiper. L'Espace-Temps, permettant la réaction appropriée à la situation à gérer, va se trouver légèrement plus allongé que dans le simple **Maai** spatial.

La vitesse de réaction va pouvoir se développer sur un Espace-Temps permettant d'utiliser le **Sen No Sen** au détriment du **Go No Sen**. Si cette lecture est suffisamment correcte et judicieuse, **Uke** pourra même anticiper en utilisant le **Sen Sen No Sen**, c'est à dire l'attaque dans l'intention de l'attaque.



Si le déplacement physique nécessite des qualités musculaires et articulaires, la vitesse de déplacement dépend de qualités neuro-musculaires. La vitesse segmentaire qui représente la vitesse d'action au niveau des membres est liée au temps de réaction, à la prise de décision, en corrélation avec la détente et la force explosive.

Partir vite ne sert à rien si l'on n'est pas dans le bon Timing. On a pour habitude de dire, qu'il ne faut pas partir vite, il faut surtout partir, réagir au bon moment.

Pour ce faire, Uke et Tori doivent s'efforcer de maîtriser au mieux une notion toute aussi essentielle que le **Maai**, la notion de **Hyoshi**.

On pourrait traduire ce terme de **Hyoshi** par cadence, rythme, mais également par harmonie.

La notion de rythme est un concept que nous utilisons dans notre quotidien.

Nous parlons alors, du rythme de la vie, du rythme des saisons, du rythme du temps.....

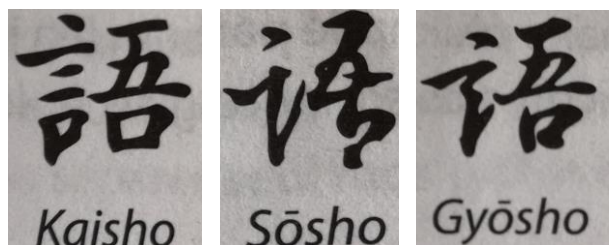
Tout ce qui nous entoure est rythme. Sans cette notion nous ne pourrions avoir conscience du temps.

Albert Einstein, dans sa théorie de la relativité restreinte, indique que le temps et l'espace sont indissociables, interdépendants.

L'un ne peut aller sans l'autre. Le temps c'est de l'espace et ne peut être mesuré, quantifié que par rapport à celui-ci en utilisant des données, des mesures que l'on traduit en mètres/seconde, en kilomètres/heure.....

Cette notion de rythme se retrouve également dans la Calligraphie japonaise. La façon de tracer les traits des Kanji au pinceau est différente selon les types d'écriture.

Le style **Kaisho** est un rythme lent, précis alors que le style **Gyōsho** trouve son tracé dans la souplesse, la continuité du trait. Le style **Sōsho**, lui, est un style avec un rythme régulier, fluide. Chacune de ces façons de tracer le kanji se fait sur une harmonie, sur un rythme différent.



Les notions de **Maai** et de **Hyoshi** sont étroitement liées. L'une ne peut exister sans l'autre. La notion de **Hyoshi** trouve sa place dans la succession des intervalles Spatio-Temporels générés par la relation existante entre les deux combattants.

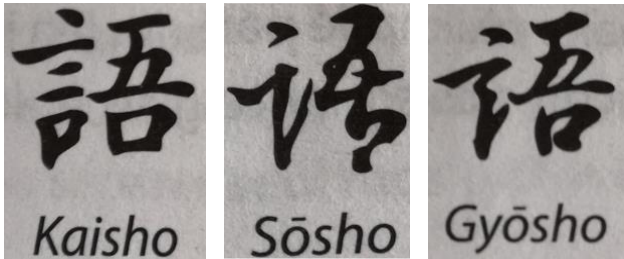
La cadence, propre à chaque combattant, crée un rythme englobant les deux adversaires, comme une danse crée une harmonie naturelle entre deux danseurs. Ce rythme va s'établir par rapport à l'autre, mais également par rapport à son propre corps en mouvement.

Les différents circuits de traitement des informations de notre cerveau reptilien, ainsi que les sensibilités kinesthésiques et la capacité de traiter certaines de ces informations à l'état réflexe, nous permettent d'avoir une réactivité quasi animale, en faisant abstraction des centres nerveux supérieurs.

L'organisation posturale l'ajustement de l'équilibre sont un mécanisme inconscient, inscrit dans notre patrimoine sensori-moteur.

Le tonus musculaire et l'équilibre des fascias assure l'unité corporelle. Les principes de tenségrité s'appliquent à chaque dimension du corps humain, cellulaire, moléculaire, muscles...

Lors d'un assaut la modification des **Maai**, longs et courts, permet un réajustement constant entre les deux combattants.



Les structures extéroceptives et proprioceptives, l'appareil kinesthésique renseignent, en temps réel, le combattant sur son environnement et sur la stratégie à adopter afin d'avoir une réponse motrice optimale.

L'intégration psychique des mouvements codifiés et travaillés dans les **Kihon**, permet alors une restitution quasi-automatique de la gestuelle appropriée.

Les deux combattants sont en rapport de cadence mutuelle. Chacun s'efforce de trouver son **Hyoshi** en s'accaparant celui de l'autre. Une harmonie se crée entre eux et les deux **Hyoshi** se fusionnent pour ne plus faire qu'un seul rythme, une seule cadence.

Dans ce cas de figure, on parlera de **Hyoshi** concordant, les mouvements des deux adversaires faisant un tout, ils se complètent.

A ce stade, il est difficile de pouvoir porter une attaque efficace.

Afin d'essayer de pouvoir réaliser une attaque efficace, **Tori**, en modifiant le **Maai**, en faisant une feinte (dans le cas de **Kumite** plus élaborés, comme le **Jyū Kumite** par exemple), en changeant d'axe, va tenter de déstabiliser son adversaire, afin que ce dernier, par une nouvelle prise d'informations, se trouve dans une situation qui va l'obliger à une réaction, à un réajustement.

Tori va donc tenter de modifier le **Hyoshi** servant de lien entre les deux combattants, afin de passer sur un **Hyoshi**, dit discordant, propice à une attaque dont la probabilité de réussite est plus importante.



**METHODOLOGIE
DU KAESHI IPPON
KUMITE**



Pour cette forme d'assaut, qui dans la Taxonomie des **Kumite**, se situe dans la famille des **Kihon Kumite**, nous retiendrons deux formes de travail.

Dans la première forme, les deux adversaires, comme dans le **Ippon Kumite**, partiront d'une garde et d'une position de combat, à savoir **Chudan Gamae** (garde niveau moyen) et **Fudo Dachi** (position de combat).

Dans la deuxième forme, les deux adversaires **Tori** et **Uke**, commenceront directement de la position **Shômen Shizen Tai** (position naturelle, debout, jambes parallèles écartées de la largeur des hanches, bras le long du corps.)

Il est à noter que dans la forme **Kaeshi Ippon Kumite**, même si nous utilisons le vocable de **Tori** et **Uke**, cette notion perd quelque peu son sens, puisque, suite à l'attaque initiale, le partenaire, après avoir bloqué, va devenir à son tour attaquant (cette contre attaque devant être parée par le premier attaquant).

En ce sens, durant le déroulement de cette forme de **Kumite**, les rôles d'attaquant et de défenseur deviennent interchangeables au cours du déroulement de l'assaut.

La particularité de cette forme de combat est que, dans la **Kaeshi Ippon Kumite**, l'attaquant (**Tori**) va gagner le combat. Dans la famille des **Yakusoku Kumite**, c'est le seul **Kumite** qui se déroule selon ce principe.

Dans toutes les autres formes, du **Gohon Kumite** jusqu'à l'**Okuri Jyû Ippon Kumite**, le défenseur termine et remporte l'assaut à la suite de la dernière contre-attaque.

Cette particularité est intéressante et donne toute sa saveur à ce genre de **Kumite** qui se démarque vraiment des autres formes conventionnelles.



Nous allons étudier le premier exemple de **Kaeshi Ippon Kumite** se déclinant en une première attaque en **Oie Tsuki Jodan** bloquée suite à un déplacement latéral en **Jodan Ude Uke**.

Suite à ce blocage, **Uke** effectue une contre-attaque en **Mawashi Geri Jodan**, contre-attaque parée à son tour par **Tori**, qui termine l'assaut avec **Gyaku Tsuki Chudan**.

A partir de la position de combat **Fudo Dachi**, les deux adversaires, en garde de combat, se trouvent dans la distance intermédiaire **Maai**, c'est à dire à une distance ou en effectuant un déplacement, **Tori** peut porter une attaque effective.

Pour **Tori**, le démarrage de son action est un moment important dans la réalisation de sa gestuelle d'attaque. Cette étape de démarrage du mouvement est la plus utilisatrice de force. Le corps va partir d'une attitude immobile, aucune force d'inertie n'aidant le mouvement. La jambe avant va rester immobile afin de limiter aux mieux d'éventuels temps d'appels. Afin de maintenir cette immobilisation, les muscles extenseurs, mais aussi leurs antagonistes sont sollicités.



Sur l'attaque Oie Tsuki Jodan, le transfert du poids de corps va se faire jusqu'à l'étape finale ou la jambe arrière de départ, va devenir à son tour jambe avant.

Lorsque les deux jambes se rejoignent, au milieu du déplacement, l'appui unipodal qui permet la libération de la jambe arrière, met en jeu les muscles stabilisateurs du bassin (moyen fessier, tenseur du fascia-lata) et leurs antagonistes. La jambe arrière se projette en avant grâce à une contraction concentrique (psoas iliaque, droit antérieur).

En finalité de mouvement, le transfert de poids étant opéré, la jambe arrière qui avait un rôle d'appui, devient jambe avant et supporte à son tour, une bonne partie du poids de corps. Elle devient poids de charge, alors qu'à l'inverse, la jambe initialement placée devant au départ de l'action, qui était poids de charge, se transforme en point d'appui afin de pouvoir fixer la position et générer un maximum de **Kime** (puissance, stabilité, efficacité de la technique...)

A ce stade du combat, **Uke** va chercher à lire au mieux le déplacement de son adversaire.

Cette notion de **Yomi (lecture)** est très importante. Lors du démarrage de **Tori**, le pied arrière va devoir se déplacer. C'est à cet instant que **Uke** prend conscience de l'attaque. Il ne faut pas attendre la finalisation de la technique pour réagir, ce serait une réaction trop tardive.

En même temps que **Tori** déclenche son attaque, **Uke**, dans le même rythme, la même cadence, le même **Hyoshi**, effectue un déplacement latéral à 30 degrés (**Tai Sabaki**) et bloque sur une position stable l'attaque de **Tori** avec l'avant bras en **Ude Uke**.



Attaque oie tsuki jodan et blocage ude uke

A partir du **Maai** d'origine, de départ, ce nouveau **Maai** du à la réadaptation de la distance, au réajustement par rapport à la technique portée, va permettre une contre-attaque adéquate.

Ce nouveau **Maai** spatial, fait en sorte que les deux adversaires gardent le même **Hyoshi**.

Maai et **Hyoshi** sont indissociables, la rupture de l'un entraînant la rupture de l'autre.

Pour **Uke**, une notion importante intervient alors, avec la notion de **Seme**. En japonais, le verbe **Semeru** signifie harceler, presser...

Juste après avoir bloqué l'attaque, il doit lancer sa contre-attaque sans perdre de temps et sans laisser le temps à son adversaire d'effectuer un éventuel réajustement.

Cette contre-attaque, selon le protocole du **Kaeshi Ippon Kumite** doit se faire en avançant, soit sur un déplacement en **Ayumi Ashi** ou un déplacement en **Tsugi** ou **Okuri Ashi**.

La contre-attaque va être **Mawashi Jodan** jambe arrière sur un déplacement en **Ayumi Ashi**.



Contre Attaque mawashi geri jodan

Pour le premier attaquant à l'origine de l'assaut, les notions de **Maai**, **Yomi** et **Hyoshi** deviennent maintenant prépondérantes. Dès qu'il lit le départ du **Mawashi**, il effectue à son tour un réajustement de la distance, en gardant le même rythme que son adversaire afin de rester dans un **Maai** lui permettant de bloquer et contre attaquer.



Contre attaque finale en gyaku tsuki chudan

Il peut effectuer une contre-attaque en **Gyaku Tsuki** avant que la **Mawashi** ne se repose au sol, ce qui permet d'éviter tous risques d'enchaînements supplémentaires.



Reprise de garde

Tout au long de l'assaut, l'attaquant **Tori**, garde la maîtrise de ses actes et déplacements.

Il reste calme, à l'écoute des réactions de son adversaire. Sachant que juste après sa première attaque, il va devoir bloquer à son tour la contre-attaque de son opposant, il se doit de rester vigilant, concentré (**Zanshin**) et utiliser toutes ses facultés visuelles et proprioceptives afin de pouvoir effectuer une analyse pertinente de la situation à gérer.

Le deuxième exemple de **Kaeshi Ippon Kumite** présenté ici se compose d'une attaque en **Mae Geri Chudan**, bloquée avec **Gedan Barai** après avoir effectué un déplacement latéral, suivi d'une contre-attaque en **Yoko Geri** jambe avant, parée à son tour et avec un **Uraken Jodan** pour terminer le combat.

Sur ce deuxième enchaînement, les deux adversaires partent dans la même situation que dans l'exemple précédent.



Attaque mae geri chudan et
blocage gedan barai

Tori engage l'assaut avec un **Mae Geri Chudan** de la jambe arrière. Avec une jambe avant forte bien ancrée, il tente de lancer son **Mae Geri** sans effectuer de temps d'appel par une forte contraction des muscles quadriceps de sa jambe avant. A ce stade, il doit faire attention à ne pas être déstabilisé par le blocage de **Uke** afin de garder la complète maîtrise de son corps et de pouvoir effectuer un réajustement nécessaire quand la situation va l'exiger.

Dès le déclenchement de l'attaque, **Uke**, par la prise de connaissance fournie par la lecture de la jambe arrière de **Tori**, amorce une esquive latérale et bloque le coup de pied avec un **Gedan Barai**. A ce stade du combat, **Uke** doit s'efforcer de ne pas trop s'éloigner de son adversaire afin de pouvoir contre attaquer sur le même **Hyoshi**, sans devoir effectuer au préalable un déplacement trop long, source de difficulté pour effectuer une bonne contre-attaque.

A cet instant, les deux adversaires sont dans le même **Hyoshi**, le même rythme. Seul le **Mai** d'origine va se trouver modifié par l'esquive effectuée par **Uke**, obligeant ce dernier à faire un déplacement pour porter sa contre-attaque.

Après avoir reposé son pied au sol, **Tori** reste vigilant à la contre- attaque de **Uke**, son regard va suivre le déplacement effectué par son adversaire. Ses sensibilités kinesthésiques le renseignent sur sa position, son équilibre, le placement de son corps et principalement sur son centre de gravité (axe autour duquel il va se mouvoir en corrélation avec le bas du corps sur l'axe bassin-jambes, **Seiken hara Tanden**).



Contre attaque en yoko geri
jambe avant

Afin de revenir dans une distance appropriée permettant de revenir dans un **Mai** facilitateur d'une bonne contre-attaque, **Uke** effectue un déplacement en **Tsugi ashi** (jambe arrière sur jambe avant) et porte une attaque en **yoko geri** de la jambe avant.



Contre attaque finale avec uraken

Le premier attaquant, dès qu'il prend conscience du déplacement et de la technique portée par son adversaire, effectue un pas de retrait afin de sortir d'une distance trop courte (**Chika Ma**), préjudiciable à un blocage et à une bonne contre-attaque.

Restant dans le même rythme que son partenaire, il réajuste la distance et bloque l'attaque en **yoko geri** avec une technique **otoshi uke** et enchaîne avec une dernière contre-attaque en **uraken** pour mettre fin au combat.



Reprise de garde

Il existe une deuxième façon d'aborder le **Kaeshi Ippon Kumite**.

Si rien ne change durant le déroulement de l'assaut, la différence vient de la façon de commencer ce **kumite**.

Au lieu de commencer à partir d'une position de combat, comme présentée dans les deux exemples précédents, l'engagement de l'assaut va se faire à partir la position **Shômen Shizen Tai** (position naturelle) debout, pieds parallèles.

Tori va devoir engager directement son attaque sans avoir à effectuer un déplacement préalable de la jambe arrière, les deux adversaires se trouvant dans un **Mai** propice à ce que l'attaque puisse toucher l'adversaire.

Cela rend d'autant plus difficile l'exercice que **Uke** ne pourra pas lire le transfert de poids et donc cette notion de **Yomi** va devoir se porter sur l'ensemble de l'attitude corporelle de Tori en cherchant le moindre signe annonciateur du départ de l'attaque (mouvement des épaules, crispation du visage, respiration...).



Regarder c'est porter la vue sur quelque chose.

Voir c'est percevoir avec les yeux, étudier, examiner.

La différence entre regarder et voir se situe dans l'attention portée.

La notion de **Metsuke** (le regard dans le **Budô**) va ici prendre tout son sens, afin d'englober l'ensemble de l'environnement sans se concentrer sur un seul élément (déplacement des pieds par exemple). En effet, plus on focalise notre regard, moins notre vision périphérique est bonne. Dans le **budô**, le regard reflète l'état émotionnel du pratiquant.

Les cellules photosensibles de la rétine transforment le signal électromagnétique de la lumière en signal bio-électrique ou influx nerveux et l'envoient au cerveau qui l'interprète pour construire la vision.

La vision photopique (vision diurne), dite aussi maculaire, s'effectue grâce aux cônes (d'un point de vue biologique, la rétine possède des bâtonnets et des cônes), qui sont principalement concentrés au centre de la rétine dans le prolongement de l'axe optique.

La vision scotopique (vision de nuit) et la vision périphérique s'effectuent principalement grâce aux bâtonnets de la rétine. Le centre de l'œil perçoit les formes et les couleurs, tandis que le pourtour distingue le mouvement.



Dans cette forme de travail particulière au **Kaeshi Ippon Kumite**, la notion de **Maai** diffère également, puisque l'attaque va pouvoir être portée sans avoir recours à un déplacement long, les deux adversaires se trouvant dans un **Maai** spatial ne nécessitant l'utilisation que d'un demi-pas.

Le temps de réaction de **Uke** s'en trouve réduit et de ce fait le blocage de l'attaque devient plus complexe.

Tori va porter l'attaque avec détermination dans le but de toucher son adversaire et d'essayer d'abréger l'assaut dès la première attaque (notion de **Shimei**, coup ultime pouvant mettre fin au combat).

Uke, par un mouvement soit d'esquive latérale, soit de retrait arrière, va, tout en bloquant, modifier le **Maai** afin de ne pas se trouver dans un **Maai** trop rapproché, **Chika Ma**, qui ne serait pas propice à une bonne contre-attaque, qui dans le protocole du **Kaeshi Ippon Kumite** doit se faire en avançant.

Ces deux actions vont se faire sur le même **Hyoshi** et dans le même temps.

La suite du **kumite**, c'est-à-dire, la contre-attaque de **Uke** bloquée par **Tori** suivi d'une dernière riposte, répond au principe édicté dans les deux exemples cités ci-dessus.



Position shomen shizentai

Pour illustrer cet exemple, nous partirons donc d'une garde position naturelle debout avec une attaque en **tsuki chudan**, bloquée après esquivé latérale en **chudan barai** suivi d'une attaque en oie **tsuki jodan**, parée à son tour et avec une dernière contre-attaque en **ura tsuki**.

Les deux adversaires sont face à face en position **Shômen Shizen Tai**. La distance les séparant doit permettre à Tori de pouvoir toucher son adversaire directement en n'effectuant qu'un simple demi-pas.

Tori attaque en exécutant une technique de poing **Oie Tsuki chudan** en se propulsant vers l'avant, sans toutefois se déséquilibrer et en cherchant à avoir un point d'appui avec un pied arrière fort et solide. A la finalisation de son attaque, **Tori** s'efforce d'effectuer une bonne liaison entre le **seiken hara tanden**, bas du corps, et le **chû tanden** qui va du nombril aux épaules et qui englobe les deux bras, vecteurs de l'attaque. La répartition du poids de charge se fait sur la jambe avant, stabilisatrice du déplacement.

Uke, par une bonne lecture de la gestuelle adverse, effectue un déplacement latéral et bloque avec **chudan barai**.



Attaque oie tsuki chudan et blocage chudan barai

Après son blocage, **Uke**, afin de reprendre un **Maai** permettant une contre-attaque, effectue un déplacement en **Ayumi Ashi**, déplacement sur un pas et porte une attaque de poing niveau corps, **oie tsuki chudan**.

Tori, par un réajustement de sa position, place ses hanches de manière à pouvoir bouger correctement et procède à un mouvement de retrait du corps **Hiki Ashi**. Il bloque dans le bon timing, le bon **Maai** et le bon **Hyoshi** la contre-attaque de **Uke**.



Contre attaque finale en ura tsuki



Contre attaque en oie tsuki chudan

Sur place, pour terminer l'assaut, Tori porte une dernière contre-attaque en **Ura Tsuki** du bras qui a effectué le blocage précédent. (L' enchaînement de deux techniques ou plus de même bras, est appelé **Hente**).

Suite à ce dernier mouvement, les deux adversaires reviennent face à face lentement et reprennent leur position d'origine **Shōmen Shizen Tai**.



Position shomen shizentai



**KAESHI IPPON KUMITE
ET NOTION DE TRANSFERT**

La notion de transfert ou notion de la Copie d'Efférence, existe-t-elle lors de l'apprentissage du **Kaeshi Ippon Kumite**? En d'autres termes, le fait de travailler cette forme de combat, peut-il induire une conséquence facilitatrice ou une interférence par rapport à l'apprentissage des autres kumite qui précèdent ou suivent le **Kaeshi Ippon Kumite** dans la taxonomie des assauts conventionnels?

On parle de transfert pro-actif, si un premier apprentissage modifie l'apprentissage qui le suit.

Travailler et étudier le **Kaeshi Ippon Kumite**, apporte-t-il des bénéfices dans l'apprentissage d'autres kumite, par exemple l'**Okuri Jyu Ippon Kumite**?

Il y a transfert rétro-actif si l'apprentissage d'une gestuelle sportive modifie l'expression d'une acquisition antérieure (dans notre cas l'Ippon Kumite qui se trouve juste avant le **Kaeshi** dans la classification des kumite).

S' il y a transfert rétro-actif, en fonction des effets obtenus, on pourra obtenir, soit une facilitation rétro-active, donc des améliorations, des effets positifs sur l'apprentissage précédent, soit on constate des effets négatifs, c'est à dire une interférence ou inhibition rétro-active.

Lorsque que l'on travaille l'**Ippon Kumite**, l'attaquant se concentre sur son attaque, sur la gestuelle à exécuter. Pour ce faire il va mettre en jeu une multitude de paramètres inhérents à la situation à traiter (distance, hauteur, puissance...).

Les structures extéroceptives (vision, sensibilité cutanée, pieds nus au sol..) vont situer le pratiquant dans son espace par rapport à lui-même et par rapport à son adversaire.

Les structures proprioceptives vont le renseigner sur sa position corporelle et segmentaire par l'intermédiaire des tendons, articulations, appareils labyrinthiques qui sont les organisateurs des mécanismes d'équilibration.

Le système vestibulaire informe le système nerveux central, tronc cérébral et cervelet, sur la position et les déplacements de la tête. Ce système contribue à la coordination des mouvements du corps et de la tête.

L'oreille interne, appelée également labyrinthe, contient deux organes sensoriels aux fonctions différentes:

- l'organe de l'audition constitué par la Cochlée
- l'organe de l'équilibre (sacculé, utricule et canaux semi-circulaires), qui enregistre les changements de position du corps.

Le sens de l'équilibre est totalement inconscient. Toutefois ces deux systèmes sensoriels (audition et équilibre), présentent des analogies structurelles et neurophysiologiques.

La perception de l'environnement se fait par l'intermédiaire de l'œil qui fonctionne selon deux modes séparés et complémentaires :

- la vision périphérique, en rapport avec le système sous-cortical.
- la vision centrale en rapport avec le cortex.

Ces deux visions fonctionnent en dualité et la répétition gestuelle permet l'amélioration du facteur vision périphérique par transformation permanente de l'évaluation optico-motrice.

Cette évaluation optico-motrice, permet l'appréciation des distances (**Tô Ma, Ma, Chika Ma**), dans un plan spatial, la vitesse de déplacement dans un plan temporel. Elle permet également l'appréciation des trajectoires dans un plan spatio-temporel.

La perception de l'environnement se fait également grâce à l'analyseur kinesthésique ou proprioceptif qui va renseigner le pratiquant sur la position du corps dans l'espace.

La réponse motrice à apporter, pour résoudre la problématique de l'attaque, va trouver son origine dans un mouvement morpho-cinétique, essentiellement réglé par un modèle (pattern Moteur). L'attaquant et l'attaqué, avant toute prise de décision, connaissent déjà un référentiel moteur (schéma moteur) qui va dicter la gestuelle motrice à mettre en place.

La pertinence de cette tâche motrice est une variable essentielle dans la réalisation correcte ou incorrecte de la gestuelle.

Cette connaissance de résultat indique au sujet les caractéristiques de la réponse et la conformité par rapport au but et à l'objectif préalablement établis.

Dans l'**Ippon Kumite** la connaissance de résultat va se faire à la fin de l'échange lorsque **Uke** aura porté sa contre-attaque (feed-back terminal).

Dans le **Kaeshi Ippon Kumite** on va parler d'auto adaptation puisque Tori va porter une première attaque, bloquée par son adversaire.

A la suite de ce blocage, le défenseur va effectuer une contre attaque qui devra être parée à son tour par **Tori** (feed-back).

Ces informations d'origine extéro-ceptives constituent des boucles de rétroaction qui interviennent dans la régulation de l'activité en cours, par l'élaboration de corrections éventuelles, de réajustements (prise de distance, changement d'angle, changement de garde...).

Ces informations rétro-actives relatives au mouvement proprement dit constituent une adéquation entre ce qui est exécuté et ce qui était prévu par le pattern moteur.

C'est pour cette raison que l'on parle de mouvements téléocinétiques, de mouvements ayant une finalité, un but à atteindre.

Le recueil des informations analysées dépend du traitement et du stockage de ces informations. Elles sont triées et transmises à la mémoire. Elles sont traitées par comparaison avec celles déjà stockées (schéma moteur).

L'organisme est constamment en train d'effectuer un contrôle du programme moteur choisi et peut modifier la réponse motrice, la gestuelle, si besoin est (notion de réajustement).

Lorsque l'on exécute l'**Ippon Kumite**, l'attaquant, après avoir porté son attaque, ne se soucie plus de rien. En quelque sorte, il a terminé sa tâche. Il attend la contre attaque, parfois même le dos tourné à son adversaire dans le cas de blocages l'ayant fait pivoter ou désaxer par rapport à son adversaire.



Dans le **Kaeshi Ippon Kumite**, ce même attaquant doit garder toute sa vigilance, car quelle que soit la position dans laquelle le blocage de Tori a pu le placer, il va devoir bloquer la contre-attaque de Uke.

Il doit maîtriser la distance, le placement, gérer d'éventuels déséquilibres liés au blocage de **Uke**, afin de pouvoir bloquer à son tour.

Dans cette forme de travail, la vigilance, l'attention, le **Zanshin** sont très importants



On pourra retrouver ce transfert dans l'**Ippon Kumite**, car en ayant travaillé le **Kaeshi Ippon Kumite**, le pratiquant saura rester concentré jusqu'à la contre-attaque de **Uke**, même si dans le protocole de ce **kumite**, il ne doit pas bloquer la contre-attaque. Par contre dans son esprit, il fera comme s'il devait bloquer ou esquiver ce contre.

Il y aura une notion de transfert rétro-actif positif par amélioration de la gestuelle initialement apprise et travaillée.

Le travail du **Kaeshi Ippon Kumite** va également avoir une incidence sur l'apprentissage du **Kumite** suivant, le **Jyû Ippon Kumite**.

Après avoir correctement travaillé ces notions de distance, de vigilance, de réadaptation, le pratiquant va aborder le **Jyû Ippon Kumite** avec plus de sérénité.

Le placement, la gestion des différents **Maai** (Tô Ma, Ma, Chika Ma), les notions de **Yomi** et de **Hyoshi**, seront facilitatrices d'une bonne gestuelle dans la réalisation d'un bon **Jyû Ippon Kumite**.

A ce titre, on pourra parler de transfert pro-actif positif ou facilitateur de l'apprentissage, le pratiquant parvenant à mieux gérer toutes les variables liées au **Jyû Ippon Kumite**.

Peux-t-on parler de notion de transfert entre le **Kaeshi Ippon Kumite** et l'**Okuri Jyû Ippon Kumite** ?

Tout d'abord, définissons ce qui caractérise l'**Okuri Jyû Ippon Kumite**. Ce **kumite** fait parti de la famille des **Yakusoku Kumite** et intègre la coordination de plusieurs mouvements dits discrets (début et fin identifiable) dans une suite de mouvements sériels.



Attaque gyaku tsuki chudan



Contre Kisami tsuki jodan

Le déroulement de cet assaut est au départ analogue à celui du **Jyû Ippon Kumite**.

Après la première attaque portée par **Tori**, **Uke** en ajustant son **Maai** spatial, effectue un blocage et se positionne pour sa contre attaque.

Dès que cette contre attaque, non bloquée par l'attaquant initial, est effectuée, il rompt la distance en se plaçant dans un espace spatial plus éloigné (**Tô Ma**).

Après cette première contre attaque, l'attaquant, **Tori**, réajuste sa direction, son placement, sa distance et porte une deuxième attaque, qui selon le protocole en vigueur, doit se faire en avançant.

Dans cette situation, l'aspect perceptif et décisionnel est extrêmement important.

Uke réagit par rapport à cette seconde attaque en effectuant un nouveau blocage et une ultime contre-attaque terminale avant de casser le **Chika Ma** (distance courte) dans lequel il se trouvait pour pouvoir contrer efficacement. Ensuite, il reprend sa distance en se séparant de **Tori** afin de revenir dans un **Maai** plus éloigné (**Ma** ou **Tô Ma**).



Réajustement, reprise de distance



Attaque mae geri chudan

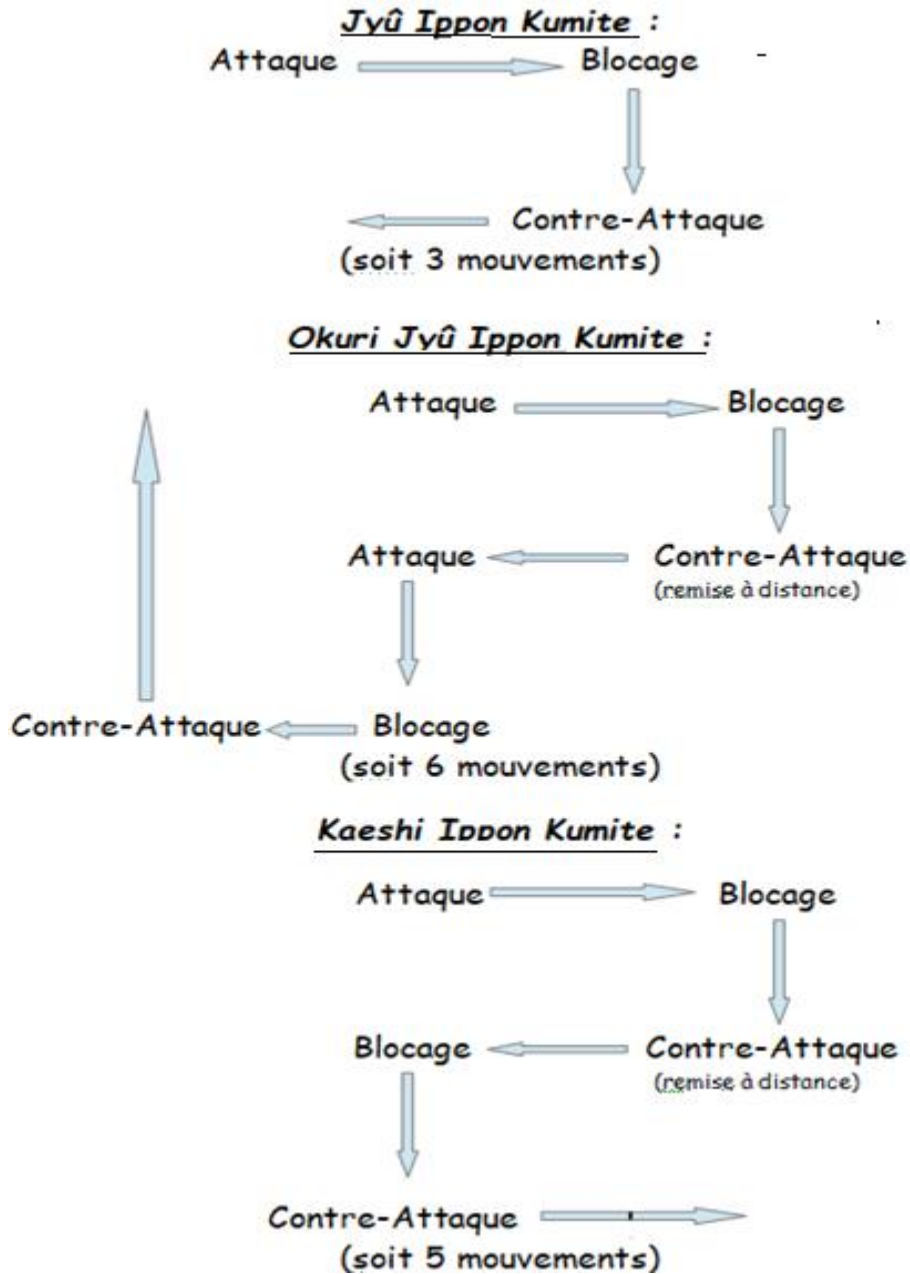
En ayant travaillé le **Kaeshi Ippon Kumite**, le pratiquant à pris l'habitude de porter ou de subir des attaques en modifiant en permanence son **Mai** et en s'adaptant au **Hyoshi** adverse.

La perception, notion de **Yomi**, est également prépondérante. Tous ces facteurs et cette analyse visuelle, physique, kinesthésique se retrouvent dans l'**Okuri Jyû Ippon Kumite**.

On peut donc dire que ces **kumite** se déclinent sous les formes suivantes :



Contre gyaku tsuki jodan



Dans le **Kaeshi Ippon Kumite**, la notion de **Seme** (pression, harcèlement) est importante. On retrouve cette même notion dans l'**Okuri Jyû Ippon Kumite** lorsque **Tori** sait qu'il va devoir faire suivre sa première attaque d'une seconde.

Il maintient son **Maai**, son **Seme** et son **Hyoshi** en conformité avec celui de son adversaire.

Les notions de changement d'axe, de réajustement corporel, comme en **Kaeshi Ippon**, sont essentielles.

On se rend compte que s'opère ici un transfert pro-actif positif, l'apprentissage du **Kaeshi Ippon Kumite** jouant un rôle facilitateur dans celui de l'**Okuri Jyû Ippon Kumite**.

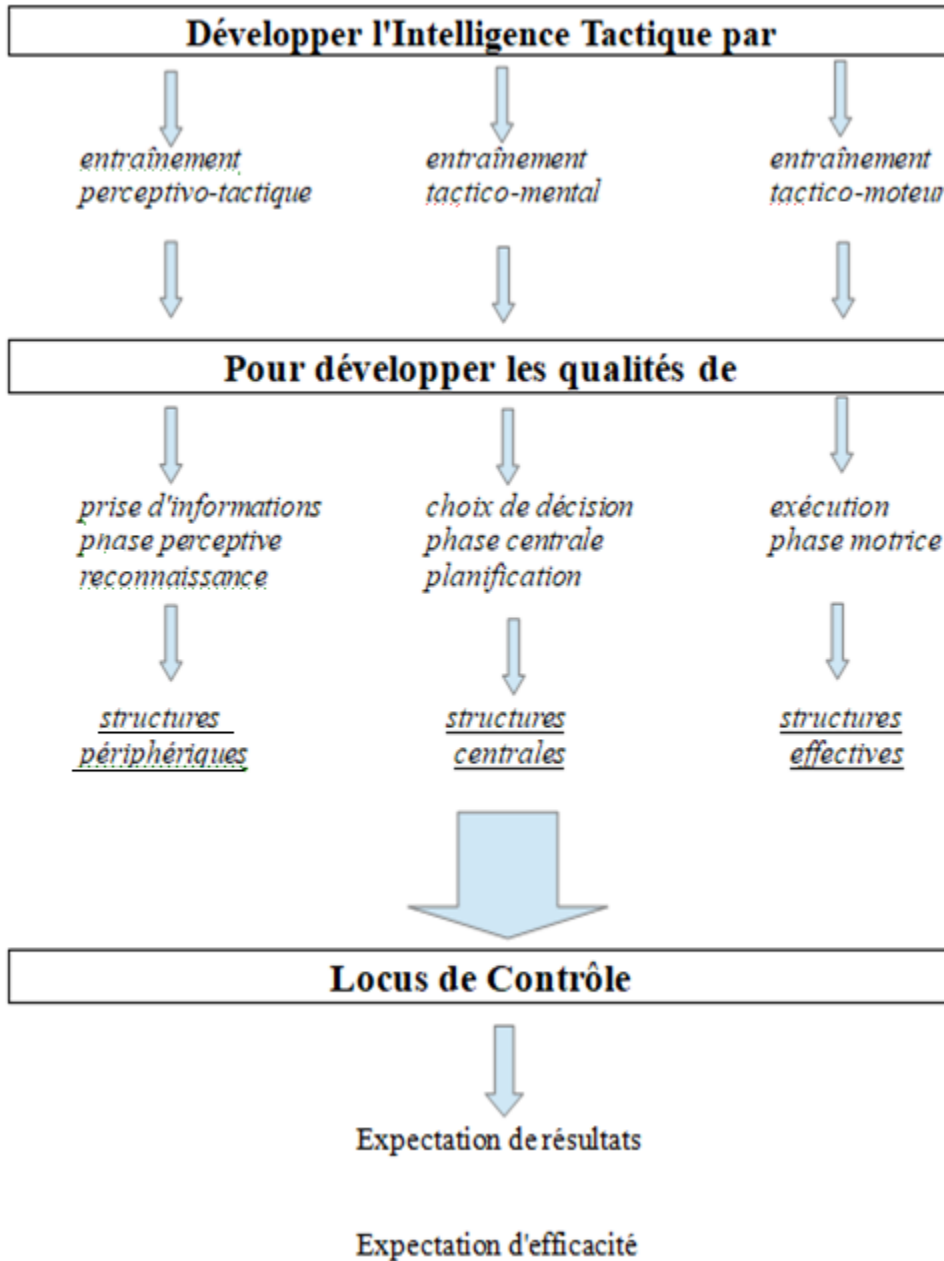
Toutes ces notions indispensables au combat en **Karate-Dô**, se retrouvent dans la pratique des **Jyû Kumite** par la pertinence, l'analyse des situations à traiter, en faisant appel aux notions de **Maai**, **Hyoshi**, **Yomi**, **Zanshin** et **Seme**.





**AXE
PRAXEOLOGIQUE
des KUMITES**

recherche centrée sur le comment
mieux faire





**KAESHI IPPON KUMITE
ET IAIDO**

Existe-t-il quelques similitudes entre la pratique des **kumite** en général et notamment du **Kaeshi Ippon Kumite** en particulier et la Voie du Sabre, le **laidô** ?



On a pour habitude de dire souvent que le karate-dô s'apparente à la Voie du Sabre.

Si pourtant, la traduction du terme Karate, tel que l'a défini Gishin Funakoshi, au détriment de l'ancien terme utilisé **Tode**, nous indique que cet Art se pratique sans armes, la Voie du Sabre, **laidô**, ne peut se concevoir sans armes.

Pourtant il existe de nombreuses similitudes entre ces deux Arts Martiaux.

Tous les deux ont connu un changement sémantique en passant de la terminologie **lai Jutsu** à **laidô** et de **Karate Jutsu** à **Karate-Dô** afin de correspondre et de s'adapter avec leur époque où les Arts de guerre perdaient de leur utilité et de leur raison d'être.



A la fin du 12ème siècle, l'enseignement du Bouddhisme Zen fut le socle de ce que va devenir bien plus tard, le Bushidô.

C'est à cette époque, que les forgerons japonais amélioreront leur style de fabrication des lames de sabre qui deviendront réputées et célèbres (époque des sabres anciens de **Yamashiro, Yamoto, Bizen, Seki, Mino...**)

Les lames de cette époque appelées **Koto** (vieilles lames) laisseront la place au milieu du 16ème siècle à celles dites **Shintô** (nouvelles lames).

Cependant si la notion de Dô, (voie, recherche intérieure) est l'aboutissement normal vue l'évolution sociétale, il ne faut pas perdre de vue le sens réel et l'origine de ces Arts.

L'Art Martial doit rester un Art de Combat et doit pouvoir faire retour arrière du **Dô** à **Jutsu**...

Certes le karate n'utilise pas d'armes extérieures et se pratique avec toutes les parties naturelles du corps humain.

Cependant, on peut noter que des termes comme Shuto se traduisent par Sabre de Main, de plus le kanji japonais servant à l'écriture de **Shuto** ou de **Haito** se prononce **To** ou **Katana** et signifie sabre en langue japonaise.

La similitude ne s'arrête pas là. La notion de distance spatiale est également omniprésente dans ces deux Arts Martiaux et le port des Sabres en atteste.

Le **Daisho**, c'est à dire la paire de Sabres que portaient les Samurai, se déclinait entre le Sabre long (**O Dachi**) et le sabre court (**Ko Dachi**).

L'utilisation de l'un ou de l'autre de ces Sabres était justifiée par la configuration du terrain et du lieu du combat.

En effet, l'intérieur des résidences, assez basses de plafond, pouvait rendre difficile l'utilisation d'un sabre long. De même, en fonction de la distance séparant les deux adversaires, le maniement de l'un ou de l'autre de ces Sabres pouvait se révéler judicieux ou pas.

Comme dans le **Kaeshi Ippon Kumite**, le laidô se compose du **Tai** (le corps) pour le travail physique, du **Gi** ou **Waza** pour l'apprentissage technique et du **Shin** pour le mental, l'esprit.



Ce dernier élément, pourtant ô combien important, peut tomber parfois un peu en désuétude dans la pratique de Sports Martiaux dans lesquels les performances physiques l'emportent sur le psychisme.

Lors de la dernière attaque portée par **Tori**, en **Kaeshi Ippon Kumite**, on peut apparenter cette ultime gestuelle censée mettre fin à l'assaut, avec la notion de **Nuki-Tsuke** que l'on retrouve dans le **laidô**.

Le Nuki-Tsuke est l'action de dégainer le Sabre et de l'abattre sur l'adversaire en projetant tout le corps en avant afin de mettre hors d'état de nuire l'adversaire.

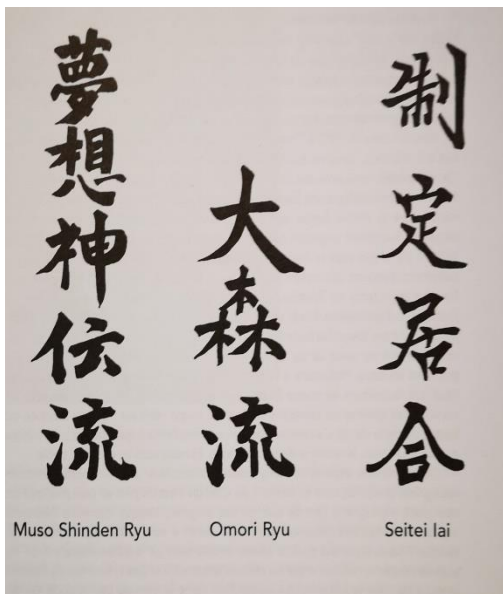
La contre-attaque portée par **Tori** doit se faire avec le même objectif. Cette contre-attaque doit être portée dans le temps avec une gestion optimale de la distance-spatiale, tout en ayant modifié le **Hyoshi** du combat, afin qu'il passe d'un **Hyoshi** concordant à un **Hyoshi** discordant.

Elle doit être portée avec force et détermination et clore l'assaut, comme le ferait une attaque de Sabre.

Suite à cette dernière contre-attaque, **Tori** va reprendre sa distance tout en gardant sa vigilance. Comme en **laidô**, le **Zanshin** restera présent durant cette phase finale.

Cette reprise de distance s'apparente à la notion de **Noto** du **laidô**. La notion de **Noto** est l'Art de rengainer le sabre dans son fourreau.

Si en **laidô**, le **Chiburi**, action d'ôter le sang sur la lame du Sabre avant de rengainer, précède la remise au fourreau de l'arme, cette notion n'existe pas bien entendu en karate. Par contre, on retrouve cette similitude entre ces deux Arts, la notion de **Noto** du **laidô** peut s'apparenter à la reprise de distance terminale, ces deux actions mettant fin au combat.



Toutes ces gestuelles se pratiquent avec une respiration (kokyû) indispensable et judicieuse à la pratique.

Il ne s'agit pas de seulement d'inspirer et d'expirer l'air selon le processus classique d'action réflexe ne nécessitant aucune action volontaire, mais au contraire d'utiliser une respiration ventrale dite diaphragmatique. La respiration se faisant à partir du **Hara**, le ventre, et pas uniquement avec les poumons, au travers de différents cycles.

On peut donc dire que le **Kaeshi Ippon Kumite** s'apparente à la Voie du Sabre en de nombreux points. Il en détient toutes les composantes techniques et psychiques en cherchant le même finalité et le même raison d'être au travers d'une gestuelle codifiée faisant appel à toutes les valeurs physiques et mentales que peut nous offrir la pratique quotidienne de ces Arts de Vie.

Inspiration longue { *Expiration longue*
Expiration courte

Inspiration courte { *Expiration longue*
Expiration courte



CONCLUSION

CONCLUSION

Le travail par deux en karate, indispensable à cette pratique, doit considérer les interactions entre individus comme fait fondamental et doit être vu comme un exercice interactif.

Cette conception structurale ou systémique définit les activités de co-motricité comme systèmes d'interaction.

Pratiquer cet Art Martial uniquement par le biais du **Kata** ou/et du **Kion**, sans adversaire authentique, n'est pas concevable. L'apprentissage interactif accorde une place importante à la prise d'information et permet d'encoder et de décoder les conduites motrices.

Les psychosociologues ont pour habitude d'envisager l'interaction sous l'angle de la communication verbale.

Dans la pratique des **kumite** en karate cette donnée est différente. Il s'agit d'une interaction qui sollicite l'action, la praxis et plus précisément l'action motrice. On ne parle pas d'une interaction langagière, mais d'une interaction praxique ou motrice.

En ce sens, la pratique des **Kumite** relève de la Sociomotricité par le fait que la dynamique interindividuelle joue un rôle majeur par la prise d'informations et la décision stratégique en rapport avec autrui.

Cette situation sportive est un système d'interaction reposant sur la communication et la contre-communication motrice, prenant en compte les décisions potentielles et les stratégies comportementales de l'adversaire.

Dans ce système communicationnel, la dimension cognitive est sollicitée, on peut alors parler d'intelligence sociomotrice.

En absence d'interaction motrice, on parlera de psychomotricité, le pratiquant agissant seul et sans interaction motrice avec autrui.

Dans la pratique des **Kumite**, la contre communication motrice se traduit par des notions de rapports d'opposition, d'antagonisme. La bonne lecture des distances, des trajectoires, de la technique utilisée se traduit par une interaction motrice chargée de sens tactique.

Les praxèmes sont associés aux comportements stratégiques des combattants. Les conduites de **Tori** et de **Uke** sont interprétés comme des signes. Le *Signifiant* est le comportement moteur observable, déchiffrable alors que le *Signifié* en est le projet tactique et stratégique mis en œuvre pour optimiser la conduite motrice.

Le décodage correct des praxèmes permet d'anticiper, de modifier les axes, les trajectoires, de réajuster l'action motrice par le biais de l'information visuelle.

CONCLUSION

En **Kumite**, les pratiquants doivent analyser deux types d'information selon qu'ils s'attachent à comprendre la situation qui s'offre à eux ou à exécuter l'action en réponse à cette problématique posée.

Les informations psychosémantiques renseignent sur la signification de la situation par le biais d'une gestion cognitive de recherches d'indices, alors que les informations psychosensorimotrices assurent le support fonctionnel du mouvement en assurant l'efficacité de son déroulement et de son contrôle.

Cette double fonction visuelle nécessite la maîtrise des opérations psychologiques de traitement de l'information et tous les divers mécanismes psychophysiologiques sensorimoteurs d'exécution et de contrôle de l'action.

Travailler les **Kumite** et particulièrement le **Kaeshi Ippon Kumite**, permet d'appréhender et de comprendre toutes ces données nécessaires à une bonne réalisation de cette tâche motrice.

