



**K
A
R
A
T
E**

**CLUB
NIEDERANVEN**

Mémoire pour le passage de grade 6^{ième} DAN 2012

Mémoire en vue de l'obtention du grade de Sixième Dan de Karaté style Shôtôkan
FLAM : Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux

Présenté par

Salvatore Emanuele/ Leo

Ceinture noire 5^{ème} Dan, diplômé d' ENEPS

Appartenance Karaté club de Niederanven

Sous la direction de :

Maîtres Mazzoleni Claude 7e Dan et Schiltz Nicolas 7e Dan

Le fondateur du shôtôkan est considéré par beaucoup comme le père du karaté-dô



maître Gichin Funakoshi (10 juin 1870 - 26 avril 1957)

Sommaire

1. Préambule	p.4
2. Introduction	p.5
3. Problématique, plan	p.6
4. Histoire sur les katas :	p.7
a. Kanku-Sho	p.8
b. Gankaku	
5. Ma motivation d'avoir choisi ces katas et préférence	p.9
6. Explication Bunkai	p.10
7. Le Kihon	p.11
8. Les techniques de base:	p.12
a. Positions : DACHI	
b. Déplacement : UNSOKU	
c. Techniques de défense : UKE WAZA	
d. Attaques directes de poing : TSUKI WAZA	p.13
e. Techniques de percussion : UCHI WAZA	
f. Attaques de pied : GERI WAZA	
9. Raisons pour avoir choisi ces techniques	p.13
10. Enchaînements	p.14
11. Raisons pour avoir choisi ces kihons	p.15
12. Le kumité traditionnel	p.16
a. Jiyu-okuri-kaeshi ippon kumité	
b. Préambule	
c. Introduction	
13. Les remerciements	p.18

Préambule :

Pour situer mon parcours, je pourrais dire que j'ai obtenu mon 4^{ème} Dan à force d'entraînements intensifs très physiques. Mon 5^{ème} Dan, je l'ai obtenu avec de gros problèmes physiques (triple fracture du pied, problème du dos,...), repoussant toujours les limites du possible, au-delà de la douleur, voire du raisonnable. Je l'ai décroché avec ma force de volonté.

La préparation du 6^{ème} Dan se veut plus dur, physiquement et mentalement. Toute cette préparation en double, voire la triple lecture des katas, kihon, kumité traditionnel avec deux partenaires qui ont 20-25 kilos de différence, impose deux travaux différents. L'esprit est beaucoup plus sollicité que le physique. J'ai eu la chance de pouvoir faire un travail avec deux partenaires et j'ai été content que les deux aient accepté de relever le défi.

Je me suis entraîné 6 jours sur 7, malgré des blessures. Parallèlement, j'ai donné des cours en tant qu'entraîneur du club, j'ai accompagné la préparation de certains élèves pour le passage de grade de leur ceinture noire, d'autres élèves pour la préparation des championnats, et encore d'autres athlètes pour des cours de self défense dans le karaté-do. Tout cela après mes journées de travail. Bref, j'ai donné du maximum pour atteindre mon but.

Le cap du sixième dan revêt en effet une importance particulière et une certaine symbolique dans la vie d'un karatéka. Tout d'abord, parce qu'il vient illustrer une pratique du karaté d'au moins vingt-et-un à vingt-cinq années. Ensuite, parce que l'épreuve en elle-même diffère des précédentes : il y a encore la rédaction d'une synthèse (mémoire).

Une réflexion sur sa propre histoire, sur l'essence du karaté-do, sur la manière de pratiquer, d'enseigner, sur ce que cela peut apporter dans une vie, bref, il s'agit d'avoir une réflexion sur sa relation au karaté. Une maîtrise technique, une connaissance de la discipline, certes, mais aussi un recul et une analyse par rapport à elles. L'imbrication du corps et de l'esprit commence déjà à se dessiner.

Exercice bien moins évident qu'il n'y paraît. Un mémoire vient traditionnellement couronner un cursus universitaire. Sa rédaction est d'autant plus facilitée que les années universitaires qui l'ont précédée constituent un entraînement à ce type d'exercice. Pour un karatéka, il s'agit de troquer, du moins partiellement, le kimono contre un stylo et un ordinateur, mais la recherche d'une problématique ne constitue pas l'essentiel de la pratique courante du karaté.

Le choix de cette problématique découle de la manière dont s'est construite et dont continue d'évoluer ma relation avec le karaté. Les convictions intimes sur la discipline, les expériences d'élèves, d'enseignant, de responsable de commission constituent autant d'éléments qui font que deux karatékas ne vivent pas le karaté de la même façon. C'est ma perception personnelle qui m'a aidé à dégager ma vision.

Introduction

J'ai commencé le karaté voilà maintenant 31 ans. Les premiers mots que j'ai dits à mon professeur furent :

J'AIMERAIS APPRENDRE A FAIRE DU KARATE

Encore aujourd'hui, je continue à me dire que je veux continuer à apprendre le karaté. Lorsque j'étais gamin, mon professeur m'avait dit que le karaté n'est pas fait pour se battre, mais pour apprendre à ne pas se battre. A l'époque, je ne saisisais pas vraiment le sens de ces mots : d'abord apprendre les techniques avant de commencer le combat pour contrôler la précision des coups de poings et pieds. Dans le même temps, sans que je m'aperçoive du chemin de l'apprentissage, j'apprenais à contrôler mon énergie, à la focuser, sans toutefois oublier que tout en y aspirant, on restera toujours à la recherche de la véritable perfection.

Je souhaitais << juste >> devenir bon, apprendre et connaître un maximum de choses, techniques, symboliques, historiques, philosophiques, pédagogique, c'est-à-dire appréhender le karaté comme un système, un ensemble homogène de composantes, pas seulement comme un sport de combat. Le karaté ne se réduit pas au combat. La compétition a toujours fait partie intégrante du système karaté. Je l'ai toujours considérée comme un moyen de progresser, et non pas comme une fin en soi. Malgré tout le travail investi pour atteindre un haut niveau de compétition, il ne faut pas négliger l'importance des katas. C'est cette vision qui a orienté mon parcours et qui a aussi influencé mes orientations pédagogiques plus tard, en tant qu'enseignant du karaté.

Cette vision, associée à un humanisme important et un souci permanent de prendre la défense des plus faibles, m'a poussé à atteindre à l'aide du karaté et autres arts martiaux mon objectif : **devenir suffisamment bon pour défendre les faibles**. Deux manières d'y parvenir : de manière directe, physiquement, comme un bon Bruce Lee, ou de manière indirecte en les rendant plus forts eux-mêmes, en leur donnant les arguments pour se défendre seuls face aux attaques de la vie, qui ne sont pas que physiques. C'est cette deuxième voie qui me passionne.

**<< Offre un poisson à un homme, tu le nourris pour un jour ;
apprends-lui à pêcher, tu le nourris pour la vie >>.**

Ce proverbe nous fait comprendre qu'apprendre à se défendre ne se limite pas à emmagasiner des techniques de self-défense. << Un esprit zen dans un corps sain >>, l'expression est jolie, un bon concept publicitaire, mais **elle résume aussi merveilleusement** bien ce qui doit guider la pratique de tout pratiquant, qui se résume en deux mots : **Fudo Shin**. L'union du corps et de l'esprit est certainement la clé de la réussite d'une existence, ce qui permet de traverser des épreuves, de gérer des conflits, d'affronter des problèmes.

Le karatéka avancé, qui a de nombreuses années de pratique derrière lui, a forcément évolué dans sa perception du karaté, mais aussi dans sa manière d'appréhender de nombreux aspects de la vie quotidienne. Cela à la condition nécessaire d'avoir fait un travail d'humilité sur lui-même et de ne pas s'être consacré uniquement sur sa petite personne. Car sinon, la progression aura sans doute été technique, mais certainement pas spirituelle. G.Funakoshi

« Lorsque l'homme simple est reçu à l'examen du 1^{er} Dan, il se redresse avec fierté devant les membres du jury, puis court annoncer la bonne nouvelle à sa famille.

Lorsqu'il réussit son 2^{ième} Dan, il monte sur le plus le haut endroit qu'il puisse trouver pour crier à la ronde la distinction qu'il vient d'obtenir.

Lorsqu'il passe le 3^{ième} Dan, il saute dans sa voiture et sillonne la ville pour fêter l'événement.....

L'homme de la voie agit différemment

Au 1^{er} Dan, il incline la tête en signe de reconnaissance, quand il reçoit le 2^{ième} Dan, il se baisse encore un peu plus en signe d'humilité, et lorsqu'il reçoit son diplôme de 3^{ième} Dan, il s'incline jusqu'à terre, confus, avant de s'éclipser discrètement, tant il mesure maintenant ce qui le sépare de la véritable perfection. » (G.Funakoshi)

Problématique et plan :

De l'objectif de se rapprocher le plus possible de cette perfection découle une question qui est l'objet de mon mémoire et en constitue la **problématique**.

Les raisons qui amènent un individu à entrer dans la pratique du karaté sont nombreuses. Cependant, un objectif conscient ou inconscient doit guider l'évolution et les orientations de chaque pratiquant, à savoir la recherche de l'union du corps et de l'esprit. Le karatéka, parce qu'il est aussi un Budoka, doit suivre la voie qui le mène vers le Fudo Shin ou

SHIN-GI-TAI-ICHI, être uni (ensemble) avec les techniques et son corps et cœur-âme.

Bushido : le mot est trié en trois parties et en trois idéogrammes.

1. BU signifie bouclier d'arme
2. SHI veut dire l'homme
3. DO qui veut dire la voie

en idéogramme :

Le premier idéo, le bouclier qui permet de stopper, d'anéantir l'attaque

Le deuxième, est l'arme qui permet de contre-attaquer, si cela est nécessaire
(la voie du guerrier, faut-il ou pas frapper) ?

La troisième partie est la position du guerrier. Il bloque dans une position où la jambe droite est en arrière, celle de la force d'arrêt, et où la jambe gauche, celle du cœur, est en avant et fait face au combat.

Par conséquent, au-delà de multiples objectifs à court et moyen termes, la préoccupation essentielle d'un karatéka est la suivante : comment m'amener vers cette union ?

Plan :

Dans un premier temps, j'essaierai d'expliquer le terme d'efficacité, car il est au centre des préoccupations des Arts Martiaux, et, à ce titre, constitue forcément un

objectif. La notion d'efficacité, telle que je la perçois, peut être associée à la recherche de l'union du corps et de l'esprit.

Dans un deuxième temps, j'essaierai donc comment travailler à la fois sur le corps et sur l'esprit pour atteindre cette harmonie,

pour enfin intégrer mon analyse dans le facteur temps qui impose une double démarche à long terme avec moi-même et aussi à des adeptes de l'art.

Le Karaté ne se résume pas aux théories de l'apprentissage, c'est la pratique, le fruit de l'expérience et le désir de savoir et de comprendre toujours davantage qui constituent le socle du karaté.

Brève histoire des katas

a. Kanku-Sho :

Le Kanku-Sho aurait pour auteur un Maître chinois dénommé Kwong Shang Fu vivant à Okinawa au 18 siècle. Le kata nous a été transmis par l'école du Shuri-Te.



Mais l'histoire fait référence au Maître Funakoshi, qui aurait créé le kata-dai et au Maître ITOSU qui aurait développé le kata - Sho. Itosu a préféré travailler sur l'attaque Chudantechnik et le double bloc technique et la double attaque technique. Les dernières modifications sont dues au Maître Nakayama Masatoshi.

Le kata est connu et pratiqué sous trois noms différents.

Kushanku : du nom de son créateur en Wado-Ryu

Kosokun : en okinawaïenne en Shito-Ryu et

Kanku : en Shotokan (regard vers le ciel).

Kanku débute par un mouvement symbolique d'élévation et d'ouverture des mains, regard vers le haut, suivi d'un mouvement circulaire de fermeture.

De cette séquence particulière qui symbolise l'univers, il tire son nom japonais " Kanku " attribué par **Gichin Funakoshi** et qui signifie, « regard vers la ciel »

"KAN" pour **"regard"** et **"KU"** pour **"ciel"**.

Le kata se présente sous deux versions dans le style Shotokan et Shito-Ryu et en une seule dans le style Wado-Ryu.

Kanku-Dai et **-Sho**. (DAI pour grand et SHO pour petit)

La version Sho est plus courte, mais fait appel à des techniques un peu plus complexes.

b. Gankaku :

Gankaku, le kata où le chamae est la position sur une jambe (Tsuru-Ashi-Dachi). Cette position ne se retrouve pas dans les autres katas et constitue donc une caractéristique du Gankaku. Il met l'accent sur la puissance et l'équilibre. Le kata semble être d'origine Shorei et s'appelait Chinto.

Gankaku est un kata qui nous est parvenu par l'intermédiaire du Shuri-te d'Okinawa. On y retrouve de nombreuses techniques doubles des membres supérieurs. Des variations en hauteur de centre de gravité, alternant les temps de calme dans la stabilité, comme pour hypnotiser l'adversaire et des mouvements explosant rapidement, souvent sur rotation. Maître Funakoshi avait donné aux Japonais le nom de Gankaku.

Le Gankaku est également jugé excellent pour le travail de l'équilibre : la position préalable au Yoko-Geri (Sagi ashi) réalisée sur une seule jambe est réputée évoquer **une grue sur un rocher**. C'est d'ailleurs de cette position particulière qu'il tire son nom japonais "**GAN**" pour "**rocher**" et "**KAKU**" pour "**grue**" adopté par le style Shotokan. La grue (kaku, tsuru, sagi) est l'un des deux symboles japonais de longévité, avec la tortue. Elle symbolise aussi le calme, la force intense, la souplesse. Le déroulement du kata est linéaire.

Pratiqué dans les styles Shito-Ryu et Wado-Ryu, il a conservé son nom d'origine d'Okinawa "**Chinto**" qui voulait dire (bataille **dans la direction Este**). La position sur la falaise (rocher) explique qu'il est prêt à bondir sur son adversaire ou sa proie. Dans cette position, on est disposé à emmagasiner ou absorber les mouvements de l'adversaire et de les contrôler. (Maître Nakayama).

"**Chinto**" ferait référence au nom de son créateur. Toutefois, selon certains auteurs, "**Chin**" aurait également rapport en okinawaïen aux techniques chinoises d'attaque des points vitaux.



Position Tsuru-Ashi-Dachi

Pourquoi mes préférences pour ces deux katas

Kanku-Sho :

Le Kanku-Sho est un de mes katas préférés et cela pour plusieurs raisons. La première, c'est que je me suis senti attiré par le Kanku-Sho dès le jour où je l'ai appris. C'est un kata, sans que je puisse l'expliquer, que j'ai intériorisé corps et âme avec ses techniques compliquées (voire doubles/niveau supérieur). Malgré ses difficultés, l'apprentissage des techniques dudit kata et de peaufiner les techniques, me fut facile. Bien-sûr que je devais apprendre à les maîtriser et ce fut un long chemin, mais arrivé au bout, la sensation était bonne (super même).

Une autre raison, c'est que le kata est dynamique, puissant, a un rythme long et explosif. Il y a des techniques doubles et deux sauts, donc il faut avoir la souplesse et l'énergie.

Mais il y a aussi le sens de ce kata, son explication, le fait de comprendre l'imagination profonde du kata et de ses gestes.

Peu de katas représentent trois niveaux différents (Jodan-Judan-Gedan). Le Kanku-sho fait partie des katas qui représentent trois niveaux différents.

Gankaku :

Le Gankaku, comme déjà mentionné plus haut, est le seul kata où on exécute une certaine technique sur une jambe. Il faut avoir l'esprit tranquille et serin, une maîtrise de soi dans un moment d'excitation, comme dans un championnat ou face à un adversaire (partenaire). Le kata demande encore une grande concentration pour pouvoir switcher – (ou jongler) entre explosion et soudain être Zen, comme une tempête et soudain un ciel bleu.

Cette idée d'être face à l'ennemi (ou à l'adversaire) sur un rocher entrain d'attendre sans se cacher - pas comme un voleur qui se cache après avoir volé - est pour moi une grande preuve de bravure. Le courage de ne pas montrer sa peur en face de l'adversaire, le contrôle de soi, le fait de ne pas avoir peur devant la mort, ce sont les qualités d'un guerrier (samourai). Je considère cela comme donner le bon exemple.

Je pourrais encore longuement discuter sur ce sujet, mais ce n'est pas le but de cette synthèse. Bref, compte tenu de ce que je viens de dire, le **Gankaku** est aussi un de mes katas préférés.

Bunkai : l'application du kata

Bien que le kata soit un exercice parfait, il ne reçoit sa signification qu'associé à son interprétation que l'on nomme le bunkai. Chaque mouvement de kata a son sens, le bunkai est parfois évident, parfois obscur, souvent trompeur. Par définition, c'est l'interprétation d'une technique de combat et l'expérimentation de son application pratique. Le sens fondamental du kata n'a rien à voir avec celui que lui donne sa version sportive actuelle, le plus souvent une démonstration gymnique et choréographique.

Pour s'améliorer dans l'exécution des katas, la simple répétition du kata n'est pas suffisante. Il faut d'abord comprendre le sens de chaque mouvement. En exécutant un kata, le karatéka doit s'imaginer entouré d'adversaires et être prêt à effectuer des techniques défensives et offensives dans toutes les directions. L'esprit doit imaginer les adversaires, le corps sentir la présence des adversaires. Seule une pratique assidue et la connaissance approfondie du bunkai permettront au karatéka d'y arriver.

Chaque kata a sa propre personnalité. Certains katas comme les Tekki donnent une impression de solidité, de robustesse et de lourdeur. Lorsqu'on les pratique, on peut s'imaginer en train de foncer sur l'ennemi comme un taureau qu'on ne peut pas arrêter. D'autres, comme Empi ou Unsu donnent l'impression d'être plus légers et rapides et demandent des sauts athlétiques. En les pratiquant, on peut s'imaginer en train de foncer tel une flèche. Certains sont plus gracieux et fluides, et d'autres sont exécutés lentement et demandent un grand effort musculaire. D'autres sont respiratoires.

Ces différences n'impliquent pas que celui qui exécute les katas bouge plus légèrement ou plus lourdement. Chacune des techniques est exécutée comme si elle allait être la seule à être pratiquée, la dernière, et il faut y mettre du kime, donner le maximum. C'est plutôt la forme de la technique, la vitesse à laquelle on l'exécute et le rythme du kata lui-même qui lui donnent son caractère.

Vous pouvez, dans ce but, vouloir les travailler avec partenaires de manière à en conserver la vision. Cependant, bien que possédant le bon bunkai, cette pratique peut être difficile. Il faut se rappeler qu'un bunkai n'est pas toujours évident et qu'il évolue avec le niveau des pratiquants. Un age-uke par exemple peut être un blocage remontant sous le coude pour disloquer l'épaule, ou une contre-attaque du coude au menton.

Il n'y a pas deux sortes de karaté, celui du kata et celui de la compétition : il y a pour chaque technique une application pratique et concrète. Il ne faut jamais oublier le rapport entre la pratique des katas et le kumité !

Comme la surface d'un miroir reflète ce qui est devant lui, et comme une ????
transmet les sons les plus faibles, ainsi l'étudiant en Karaté doit vider son ?????
l'égoïsme et de la méchanceté, dans un effort pour réagir d'une manière tout ce qui
peut se présenter devant lui. (G. Funakoshi)

Kihon : les techniques de base

Les kihons sont des séries de mouvements répétées seul. Le professeur montre un mouvement précis et le fait répéter d'un bout à l'autre du tatami. Ces techniques sont des attaques aussi bien que des blocages avec des contre-attaques. C'est l'occasion pour les débutants d'apprendre les techniques de base, et pour les initiés d'améliorer leur aptitude à exécuter correctement et avec force la technique. Cette étape de l'entraînement prépare en fait la suivante, le kumité.

L'entraînement doit être progressif. Il se fait d'abord lentement et avec une concentration maximale pour bien assimiler au niveau moteur les différents mouvements. La vitesse peut alors être accélérée, tout en se concentrant et en cherchant à améliorer constamment le mouvement tout en souplesse, de la façon la plus simple possible, sans mouvements inutiles. Kanazawa expliquait que l'apprentissage du Thai-chi l'avait beaucoup aidé à perfectionner ses techniques du karaté. La réalisation de n'importe quelle technique doit devenir si habituelle qu'aucune réflexion n'est demandée par la suite et ainsi devenir un automatisme.

L'apprentissage, le perfectionnement et les enchaînements

Tous les mouvements de base se pratiquent en kihon, on y distingue trois formes utilisables à tous les niveaux : l'apprentissage, le perfectionnement et les enchaînements. À la première étape de l'apprentissage, que ce soit pour les coups de poings, les coups de pied, les blocages et même certaines esquives (tai sabaki), chacun d'eux peut être pratiqué comme technique isolée aussi bien qu'en enchaînements, d'abord en statique, puis sur un pas, et ensuite en variant le déplacement, la direction et la position.

Le perfectionnement a pour objectif l'amélioration du geste, sa fluidité, la vitesse, la puissance, le kime. Après l'échauffement au début du cours, c'est généralement avec le kihon et des katas que le cours se poursuivra. Le kihon doit être pratiqué sans relâche, **car le karaté est comme l'eau chaude qui se refroidit si on ne lui apporte pas une chaleur constante**. Funakoshi affirmait, vers la fin de sa vie, qu'il ne faisait que commencer à maîtriser le coup de poing de base ! Venant d'un maître d'une telle envergure, cette affirmation porte à réfléchir sur notre conception de la maîtrise d'une technique. La veille de sa mort, il dit à un de ses élèves ; *C'est étrange, ce matin je sens réellement Tsuki (le poing). Un poing, une vie... !*

Le travail des enchaînements débute par l'application du principe de base : blocage, contre-attaque. Il continue avec des combinaisons plus complexes, avec des déplacements variés. Il se spécialise aussi sur le système offensif : enchaînements d'attaque et déplacements visant à déborder l'adversaire.

Les Techniques

Position : Dachi

Heiko-dachi, debout les pieds écartés et parallèles.
Zenkutsu-dachi, position vers l'avant, la jambe avant est fléchie tandis que la jambe arrière est tendue. L'espacement latéral entre les deux pieds est généralement de la largeur du bassin. **Fudo-dachi**, position de combat par excellence. Elle combine les caractéristiques du kiba-dachi pour la jambe arrière et du zenkutsu dachi pour la jambe avant. **Kiba-dachi**, position du cavalier, le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés. **Kokutsu-dachi**, position vers l'arrière propice à la défense. Pied avant sur la même ligne que le talon arrière. Jambe avant pliée, genou vers l'extérieur, jambe arrière est fortement fléchie, 70% du poids du corps sur la jambe arrière. **Neko ashi-dachi**, position du chat, tout le poids du corps est sur la jambe arrière dont le pied est orienté de 45° à 30° vers l'avant. La jambe avant dont le bout du pied ou les orteils reposent délicatement au sol sert de stabilisateur. **Sanchin-dachi**, position du sablier ou des trois centres, à partir de position uchi achiji dachi, fléchir les genoux puis avancer le pied avant d'une longueur. **Tsuri ashi-dachi**, debout sur une jambe. **Moto-dachi**, (petit zenkutsu) position fondamentale.

Déplacement : Unsoku

Ayumi-ashi, avancer d'un pas. **Hiki-ashi**, reculer d'un pas. **Yori-ashi**, pas glissé. **Zurikonde**, pas chassé. **Tobikonde**, pas croisé. **Okuri-ashi**, double pas. **Mawari-ashi**, déplacement tournant autour du pied avant. **Uchiro mawari-ashi**, déplacement tournant autour du pied arrière.

Techniques de défense : Uke waza

Gedan-barai, balayage bas avec le tranchant extérieur de l'avant-bras, pouce tourné vers l'intérieur. **Uchi-uke**, blocage de l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur. **Soto-uke**, blocage de l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur. **Jodan age-uke**, blocage remontant, défense haute par un mouvement remontant avec le bras. **Shuto-uke**, défense du sabre de main, le tranchant de la main. **Te nagashi-uke**, blocage brossé à main ouverte, de l'extérieur vers l'intérieur et dépassant la ligne du corp (judan). **Te osae-uke**, blocage du haut vers le bas poussé par la main, défense par la paume. **Haiwan nagashi-uke**, blocage brossé de l'intérieur vers l'extérieur, et de judan vers jodan en poing. **Gedan nagashi-uke**, blocage comme le gedan barai, mais à main ouverte. **Sukui-uke**, défense en cuillère, en puissant. **Tsukamite-uke**, saisie du bras de l'adversaire en tirant vers soi. **Sokumen awase-uke**, blocage double jodan avec les mains ouvertes dos à dos (revers de la main) niveau visage (on le retrouve dans le Gangaku premier blocage). **Juji uke**, blocage bras croisé (peut être exécuté sur 2 niveaux).

Attaques directes de poing : Tsuki Waza

Gyaku tsuki, coup de poing avec le bras opposé (inverse de la jambe avancée). **Kizami tsuki**, coup de poing avec le bras avant en effaçant le buste. **Nagashi tsuki**, coup de poing avec le bras avant en esquivant sur la jambe avant. **Oi-tsuki**, coup de poing direct en poursuite avec un pas. **Nukite tsuki**, attaque directe en pique de main. **Teisho tsuki**, attaque directe avec la paume de la main. **Age tsuki**, coup de poing remontant. **Maete**, coup de poing vertical direct, du bras avant niveau visage. **Tate tsuki**, coup de poing avec le poing vertical. **Ura tsuki**, coup de poing rapproché paume tournée vers le haut.

Techniques de percussion : Uchi waza

Uraken uchi, attaque circulaire avec le dos du poing. **Tetsui uchi**, attaque circulaire avec la main en forme de marteau. **Shuto uchi**, attaque circulaire avec le tranchant de la main. **Enpi uchi**, attaque avec le coude (peut être exécuté en 5 directions ou niveaux). **Haïto uchi**, attaque avec le tranchant interne de la main, côté pouce.

Attaques de pieds : Keri waza

Mae geri, coup de pied direct de face. **Mawashi geri**, coup de pied circulaire fouetté. **Yoko geri kekomi** (en sokuto), coup de pied avec le tranchant du pied, chassé latéral défonçant. **Yoko geri keage**, coup de pied latéral remontant. **Mikazuki geri**, coup de pied en croisant (**courbe**), de l'extérieur vers l'intérieur. **Gyaku Mikazuki geri**, coup de pied en croisant inversé, de l'intérieur vers l'extérieur. **Ushiro geri**, coup de pied vers l'arrière. **Fumikomi geri**, coup de pied écrasant. **Fumikiri geri**, coup de pied bas, dans l'idée de couper, avec le tranchant externe du pied. **Tobi geri**, coup de pied sauté. **Ashi barai**, balayage. **Ura-mawashi geri**, coup de pied circulaire fouetté retourné, mouvement inverse de celui du mawashi geri et jambe tendue si possible. **Ushiro-ura mawashi geri**, comme le ura-mawashi geri, mais plus rotation sur le dos. **Hiza geri**, coup de genou. **Kin geri**, coup de pied en-dessous la ceinture. **Mawashi hiza geri**, coup de genou circulaire. **Nami Gaeshi geri**, coup de pied en vague, mouvement remontant avec la plante du pied. **Kakato geri**, coup de talon de haut en bas.

Pourquoi avoir choisi ces Kihons :

Mon choix a été difficile à faire, car je voulais tout montrer, tout faire pour me mettre à l'épreuve du savoir, mais finalement j'ai dû me restreindre pour pouvoir arriver à un terme du programme. J'ai donc privilégié des attaques directes, du corps à corps, des variantes comme Enpi (le coude), coup de genoux, des esquives. Mais, comme je suis aussi assez souple de jambe, j'ai ajouté des techniques de jambe assez exceptionnelles.

J'ai voulu faire une belle démonstration de karaté-dô sur des variantes qu'on ne retrouvent pas dans un kata.

Karatédo wa reï ni hajimaru, reï ni owaru koto wo wasuru na

Karatédo, la voie du karaté. **Reï** courtoisie, salutation. **Hajimari**, début. **Owaru**, finir. **Koto**, chose. **Wasuru na**, n'oubliez pas.

Enchaînements : Uke, tsuki, uchi et kerï waza

- ° Position en **Zenkutsu-dachi**, de la jambe arrière **Gyaku-Mikazuki-geri** sans poser **Mawashi-geri**, sans poser **Ura-Mawashi-geri**, poser devant en **Kiba-dachi**, blocage avec **Haishu-uke**, **tsukamite-uke**, frappe **gyaku-yoko-tsuki**.
- ° Position en **Zenkutsu-dachi**, sur place blocage **Tekubi Kake-uke** du bras avec **Tsukamite** (saisie) du bras avant en fessant **Higi ashi** de côté, contre attaque **Gyaku-Nukite tsuki** jodan, (visant la nuc) suivi de **Hiza-geri** posé devant, **Mawate** avec **Shuto-uke** en **Kokutsu-dachi**
- ° En attaque **Kizami-Zuki** en **Zenkutsu-dachi**, sur place **Gyaku- Uchi uke** en **Neko-achi dachi**, attaque du bras avant **Mawashi Enpi** en **Zenkutsu-dachi**, **Gyaku Ura zuki** sur place en **Zenkutsu-dachi**, de la jambe arrière **Fumikiri**, posé devant.
- ° En position **Fudu-dachi**, faire **Higi-achi** en **Sanchi-dachi** avec **double** blocage en brosse, **Te Nagashi uke** et **Gedan Nagashi uke** (expl. Niju Shiho ou Unsu), contre attaque avec **Uraken** du bras élevé (bras avant) suivi de **Yoko Enpi** en **Kiba-dachi**, **Ushiro Enpi** en **Neko-ashi dachi**, sur place **Mai Enpi uke**, **Mawate** avec **Kakiwake uke**.
- ° Position **Zenkutsu-dachi**, **Ushiro geri** de la jambe arrière sans poser **Uraken** du bras avec **Yori ashi** poser la jambe, **Gyaku Zuki** avec **Yori ashi** aussi, **Higi ashi** sortie de côté en **Neko-ashi dashi** avec **Gedan Nagashi uke**, **Yoko geri** de la jambe avant suivi de **Ayumi Ashi**, **Oi-Zuki** (ou **Kizami Zuki**) en **Zenkutsu dachi**.
- ° Les **4 blocages** (**Gedan**, **Judan x2**, **Jodan**) avec **4 positions différentes**. **Zenkutsu dachi**, **Kokutsu dachi**, **Kiba dachi**, **Sochin dachi** mais avec toujours **Gyaku Tsuki** en contre (toujours position **Zenkutsu dachi**) puis revenir sur la position d'origine.
- ° **Oi-Zuki** en avançant **Zenkutsu-dachi**, **Gyaku Zuki** en avançant en **Zenkutsu-dachi**, **Oi-zuki** en avançant **Zenkutsu-dachi**, **Gyaku Zuki** sur place en **Zenkutsu-dachi**.
- ° En **Zenkutsu-dachi**, **Gedan Juiji uke**, **Ayumi ashi** en **Kokutsu-dachi**, **Morote uke**, en **Higi ashi**, **Yama zuki**, pivotement sur le dos en avançant **Ayumi ashi Kokutsu dachi**, **Manji kamae**, frappe **Yoko Fumikiri** posé devant.
- ° En **Zenkutsu-dachi**, **Mae geri** de la jambe arrière, posé devant, **Mawarashi dachi** suivi de **Kizamizuki** ou (**Maete**), **Gyaku-zuki** sur place, **Mawashi geri** de la jambe arrière, posé devant, **Gyaku Tate zuki** sur place.

Le kumité (combat)

Préambule :

Jiyu-okuri-kaeshi ippon kumité :

Pour le combat traditionnel, j'ai voulu rassembler toutes les caractéristiques comme le jiyu ippon kumité, okuri ippon kumité et kaeshi ippon kumité.

J'ai voulu mettre l'accent sur **des attaques directes** comme le :

- **Maete du bras avant**, déplacement Yori-ashi.
- **Gyakuzuki** en Yori-ashi aussi.
- **Mae-geri** de la jambe avant en Zorikonde ashi.

Exceptions : **Mawashi geri** de la jambe arrière posant devant. **Ushiro geri** (ou Ushiro Yoko geri) de la jambe arrière posant devant et pour la beauté un coup de pied retourné sur le dos **Ushiro Ura-Mawashi geri**.

Pour la contre-attaque, mon attitude est de bloquer en double ou blocage et contre-attaque en même temps. Naturellement des esquives, elles y sont aussi.

Exemple : Sur une **attaque Maete**, je bloque en fessant, **Te Nagashi uke et Gyakuzuki**.

Sur un Gyakuzuki, double blocage simultanément **Te Nagashi uke et Gedan Nagashi uke**, suivi de contre-attaque du bras élevé **Uraken Jodan**.
Ce sont des exemples parmi d'autres.

Je viens de décrire une attitude avec une attaque. Dans l'okuri et kaeshi des enchaînements se suivent comme exemple sur :
Maete et Gyakuzuki en attaque, blocage comme décrit ci-dessus en prenant les deux attitudes en défense et de les combiner.

Pour décrire tout le déroulement de cet exercice, je devrais écrire tout un livre. A titre d'information : intéressants livres sur le kumité : *Hirokazu Kanazawa et Kentji Tokitsu*.

L'expérience nous l'apprend : il y a une variété d'adversaires. Dans ce contexte, la différence de poids joue également un grand rôle.

Pour mon examen, j'ai donc demandé à deux personnes d'être mon partenaire dont l'un fait 72 kilos et l'autre 95 kilos. Ceci me permet d'avoir des attitudes différentes. Le travail fut dur, car je devais savoir m'adapter à mon adversaire :

- pour mon partenaire de 72 kilos : accélérer mon agilité, ma rapidité, anticiper ses attaques, trouver la distance correcte (pas trop d'espace) ;
- pour mon partenaire pesant 95 kilos, j'ai dû travailler plus sur la puissance et la souplesse. Pour pouvoir s'imposer devant quelqu'un qui a de la puissance et stabilité sur ses jambes, j'ai donc dû choisir une autre stratégie.

Bien entendu, le timing, la distance, la tactique et le bon réflexe sont également des facteurs importants pour pouvoir réagir et frapper au bon moment.

Introduction :

Le kunité, c'est le moment où deux techniques, deux volontés, deux esprits et deux corps s'affrontent dans un match, où rien n'est fixé d'avance. Le combat libre ou de compétition, donne l'occasion au participant d'utiliser ses capacités en vue d'affronter le défi posé par les capacités de son opposant. Le mot "compétition" vient du latin **cum petire** : essayer ensemble.

Chaque personne essaie d'actualiser son potentiel et cette tâche est facilitée parce que chaque adversaire force l'autre à faire de son mieux. Ainsi, la compétition de par son entraînement spécifique, fait progresser le karatéka, car la compétition est un test d'efficacité qui permet aux compétiteurs de prendre conscience de leurs faiblesses, et ainsi de se remettre en cause. La compétition améliore la qualité de l'expérience lorsque l'attention porte sur l'activité elle-même ; lorsque le participant vise des buts extrinsèques- l'emporter sur l'autre, impressionner les spectateurs, gagner une médaille, au lieu de se centrer sur ce qui se passe, - la compétition devient une distraction, un spectacle qui nuit à l'expérience optimale.

C'est aussi le test ultime du zanchin, qui doit rester à la fois calme comme l'eau de la surface d'un étang, mais prêt à s'infiltrer dans la moindre ouverture de l'adversaire. Dans l'esprit des arts martiaux, la réussite d'une technique est autant un acte mental que physique. L'état d'esprit qui doit gouverner toute action est appelé "zanshin" et "kime".

Pendant ma carrière active de compétiteur sous les règles de WKF, tous les coups sont contrôlés afin de ne pas blesser l'adversaire. Les coups sont réglementés et les arbitres jugent les performances des compétiteurs. Les techniques ne visent pas les points vitaux pour éviter les blessures graves. Les coups en bas de la ceinture sont interdits et le contact au visage doit être très léger. Toutefois, les coups au corps peuvent être assez appuyés. Le compétiteur doit démontrer sa détermination " zanchin et kime" pour pouvoir accumuler des points pour gagner son combat.

Avant de vaincre un adversaire, il faut se vaincre soi-même par la maîtrise du corps et de l'esprit. G.Funakoshi

Zanchin :

Se présenter sur un tatami pour combattre, c'est avant tout se battre contre soi-même : se battre contre sa peur, ses doutes, son stress. Ce combat contre lui-même oblige le compétiteur à se remettre en question et favorise ainsi son développement en tant que karatéka, mais aussi en tant que personne. C'est pourquoi la compétition développe la persévérance et l'esprit Zanchin, indispensable à tout bon karatéka. Zanchin signifie vide l'esprit et disponibilité mentale, une vigilance aiguë manifestée par le karatéka. Ces deux notions sont en fait complémentaires. La première fait référence au vide, c'est-à-dire que l'esprit doit être calme et serein, libre de tout stress et de toute pression extérieure. Un karatéka qui engage un combat dans un état d'excitation a de grandes chances de le perdre, car ses actions seront désordonnées et ses faiblesses sont plus facilement perceptibles. La liberté de l'esprit est le préalable à la disponibilité, c'est-à-dire être prêt à répondre à tout moment à toute action extérieure.

Avoir un esprit clair et limpide ne suffit pas ; il faut rester vif, prompt à canaliser toute l'énergie mentale et physique dans l'action qui s'impose. Le combat n'est jamais terminé avant le sifflet final de l'arbitre ; il peut à tout moment prendre une direction imprévisible. L'exécution d'un coup, d'une action ne doit pas inciter à abandonner la vigilance. L'adversaire peut bloquer, riposter à tout moment, revenir alors qu'on croyait l'avoir mis hors de combat. On peut associer au Zanchin " l'esprit du combat". Un peu comme les samouraïs, qui rengainaient leur sabre que lorsque le danger était définitivement écarté.

Kime

Sans l'esprit de décision (kime), il n'y a pas de karaté efficace. Le kime est l'ensemble des actions et attitudes qui interviennent dans la dernière phase du mouvement, peu avant l'impact (sun-dome) et maintenus un peu au-delà et qui font pénétrer l'énergie développée par le coup dans la cible. C'est la phase d'efficacité d'une technique. Aussi pourrions-nous dire du kime qu'il est une énergie pénétrante. Le kime en karaté est souvent accompagné d'un kiai, qui est l'extériorisation de toute cette concentration interne explosant momentanément. Il s'agit d'un cri intense et bref, partant du ventre, très typique du karaté. C'est la manifestation sonore d'une attention physique et mentale rendue à son paroxysme, l'affirmation de la volonté inébranlable de vaincre. Il est expression d'efficacité, mais aussi une source supplémentaire, car il ne manque pas de troubler l'adversaire pendant une fraction de seconde, voire davantage si sa concentration est faible.

Un des buts philosophiques de cet art martial consiste donc à ce que l'esprit et le corps demeurent concentrés, prêts à saisir toute occasion, la fraction de seconde de déconcentration dans le regard de l'adversaire, le changement de distance, l'erreur de „timing,, etc. Le combat est l'aboutissement de tous les efforts investis dans la technique au dojo et le test de l'efficacité réelle du karaté.

La honte n'est pas d'être inférieur à l'adversaire, c'est d'être inférieur à soi-même

(M.Mandchoue)



Les Remerciements :

*Je remercie mon premier entraîneur : **Martin Resch**, qui n'est plus parmi nous, mais qui était un des piliers du karaté shōtōkan à Luxembourg . C'est lui qui m'a initié au karaté.*

Mes remerciements vont aussi

*À **Mazzoleni Claude** qui m'a appris le deuxième pas dans l'art du combat et qui me pousse à aller toujours plus loin. A Mazzoleni revient le mérite d'avoir apporté son savoir-faire au karaté luxembourgeois, ce qu'il continue d'ailleurs toujours à faire.*

*À **Schiltz Nicolas**, autre pilier du karaté au Luxembourg, qui m'a appris le karaté-do profond. Il continue encore aujourd'hui à transmettre son savoir à nous tous.*

Grâce à ces trois hommes, leur travail et leur engagement continus, le karaté a grandi au Luxembourg.

*Je tiens encore à remercier mes deux partenaires, **Victor Lopes da Silva** et **Hua Du**, qui tous deux on dû me supporter tout au long de la préparation de mon grade.*

Remerciements : à tous ceux qui ont mis leur savoir à disposition sur le site internet, une arme des temps modernes, ce qui m'a facilité mon écriture.

*Mes remerciements vont également au **grand maître G. Funakoshi**, le père du shōtōkan, à **Taiji Kase**, **Hirokazu Kanazawa**, **C. Fugazza**, **D. Marchini**, **Kentji Tokitsu**, **F. Didier**, **B. Rossi**, qui m'on été source d'inspiration pour la rédaction de ma synthèse*

et à bien d'autres qui m'ont soutenu tout au long de mon parcours. Car même si le karaté est un art individuel, on a besoin de partenaires pour continuer à évoluer dans le savoir.

Grâce à eux tous, je continue à apprendre du karaté-dō.