

# 2014

NITEN RYU KARATE LANESTER

Pierre Yves LE TROCQUER

5ème Dan karaté

BE 35 - 87 - K - 14

Licence 01265720H

Club FLL 0560008

LIGUE DE BRETAGNE DE KARATE



## Mémoire technique pour L'examen de 6ème Dan KARATE

*Former à l'utilisation des esquives en  
s'appuyant sur les kumité Conventionnels.*



## Sommaire

QU'EST CE QU'UN MEMOIRE? .....	3
POURQUOI CE CHOIX DE L'UTILITE DES ESQUIVES .....	5
GENERALITES et DEFINITIONS CONCERNANT LES ESQUIVES .....	6
Entre la fuite et l'attaque, réflexion sur les contextes de pratique de l'esquive. ....	6
LE KARATE .....	8
FORMER A L'UTILISATION DES ESQUIVES EN S'APPUYANT SUR LES KUMITE CONVENTIONNELS. ....	10
LES COURS ET LA TRANSMISSION au FOYER LAIQUE de LANESTER. ....	11
LES KUMITE CONVENTIONNELS. ....	15
LES DISTANCES. ....	19
LES DEPLACEMENTS. ....	20
LE TRAVAIL DE LA DISTANCE DANS LES KUMITE CONVENTIONNELS. ....	24
UN KATA A PART POUR LE TRAVAIL DE KIHON IPPON KUMITE. ....	26
POURQUOI, COMMENT ESQUIVER. ....	27
POURQUOI ESQUIVER ? .....	28
COMMENT ESQUIVER? .....	29
LES ESQUIVES ET LE TRAVAIL AU SOL. ....	30
LES ESQUIVES INTEGREES à SAMBON KUMITE. ....	32
ANNEXES .....	34
Proposition de table de conventions SAMBON KUMITE. ....	34
Proposition de hiérarchisation de l'esquive : .....	36
Propositions de graduation de la difficulté dans la dernière technique. ....	37

*Cette version du mémoire est volontairement restreinte au seul aspect technique.*

*Toutes les pages à caractère personnel ont été retirées ainsi que mon CV. Un grand merci quand même à tous ceux qui m'ont permis d'en arriver là et qui étaient dans les pages concernées....*

## QU'EST CE QU'UN MEMOIRE?

### *Définitions et choix de structuration du mémoire.*

J'ai consulté plusieurs sources tant dans mon entourage que sur Internet.

Un **mémoire** est un document permettant d'exposer son opinion concernant un sujet donné en s'appuyant logiquement sur une série de faits pour en arriver à une recommandation ou une conclusion. Il se veut habituellement court et incisif. (cf. wikipedia)

En recherchant d'autres définitions et guides rédactionnels j'ai choisi la formulation suivante :

#### **Le mémoire-analyse d'expériences**

*Il est, en particulier, fréquent dans le cadre des formations professionnelles supérieures, lorsque les étudiants ont effectué des stages ou ont déjà exercé une activité professionnelle. Il met l'accent sur la présentation d'une expérience, sur son analyse et, souvent, sur la comparaison avec d'autres activités similaires. Fréquemment, il débouche sur l'élaboration de propositions permettant de poursuivre, voire de réorienter des actions. (cf. cours-mémoires.ch)*

C'est cette forme de mémoire que j'ai choisi de rédiger en me fixant 3 objectifs :

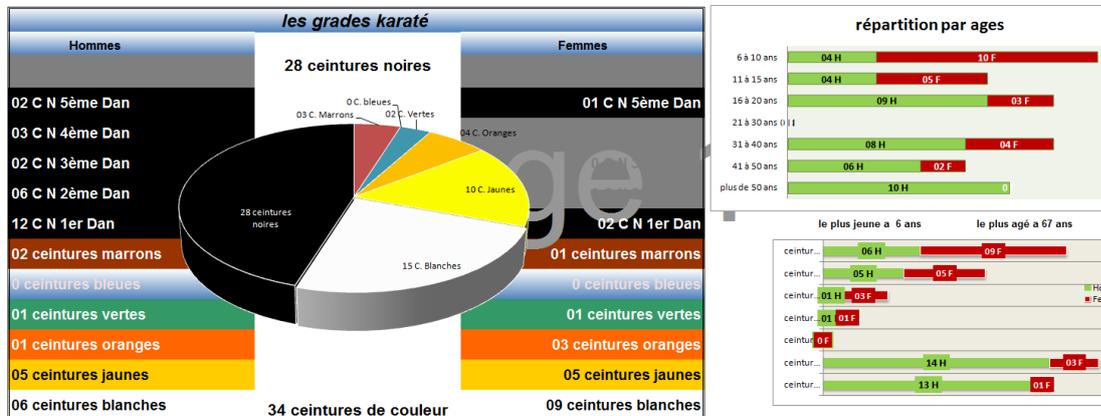
- les paroles s'en vont, les écrits restent. Il est donc indispensable que ce travail rédactionnel ait une suite dans les cours;
- progresser c'est s'appuyer sur différents piliers dont ceux avec qui je travaille plusieurs fois par semaine sur les tatamis. La suite de ce travail rédactionnel ira au fond documentaire du club pour que tout intervenant trouve matière à la construction de cours;
- réfléchir à sa pratique, la formaliser, ne peut qu'aider à aller encore plus loin. J'espère ainsi me rapprocher de l'adage qui veut que celui qui marche devant fasse tout pour que ceux qui suivent le dépasse tout en continuant sa propre progression afin que ceci ne se produise pas!



Une mention particulière pour Patrice CHOUMILLE, Enseignant et karatéka au FL LANESTER qui a lu et relu ce document, et à Philippe POENCIER et Michel RENDA qui m'aident pour peaufiner le programme technique du grade.

Aujourd'hui je me présente au 6ème Dan grâce à la dynamique de tous les karatékas du Foyer Laïque de Lanester, club que j'ai créé en septembre 1985.

Ce "booster" collectif auquel je suis attaché et qui était composé en cette saison 2013/2014 de 64 personnes dont 28 ceintures noires.



L'encadrement était assuré par :

9 Educateurs diplômés	dont 03 Diplômés d'Etat
05 Instructeurs Fédéraux Karaté	01 Titulaire du DAF Karaté



Gilles au cours enfants



Patrice et Nathalie à l'entraînement



Sophie au cours enfants

Depuis sa création en 1985, je pilote la section karaté avec toujours le même souci de transmettre ce que l'on m'a appris. Dès l'origine j'ai souhaité que la section ait plusieurs éducateurs et que ceux-ci soient reconnus par les instances fédérales.

La traduction dans les faits a été de toujours se former et d'aider les autres à le faire pour permettre aux adhérents de bénéficier d'un enseignement élargi aux compétences de plusieurs instructeurs. Ainsi, pas de risque de « clonage technique » des pratiquants, mais un réel esprit d'ouverture permettant à chacun de trouver son modèle technique adapté et d'évoluer dans le groupe. Cette pluralité d'intervenants permet diverses approches d'un même concept technique tout en restant dans une démarche partagée sur l'apprentissage à mettre en œuvre et le respect du style Shotokan.

## POURQUOI CE CHOIX DE L'UTILITE DES ESQUIVES

Si l'on part du principe que le petit peut terrasser le fort, il ne faut pas se leurrer sur les faibles proportions de situations qui permettront de vérifier cet adage ! En effet, à technicité égale, le plus fort possède un avantage indéniable. Mais alors, que reste-t-il au « moins fort » ?

L'esquive peut également se révéler la meilleure solution pour éviter d'être débordé lors d'un enchaînement de l'adversaire. C'est pourquoi je traiterai ce sujet en m'appuyant essentiellement sur le SAMBON KUMITE.

Esquiver n'est pas fuir ! Au contraire le décalage sert à se mettre dans les meilleures conditions pour porter la contre attaque. Celle-ci comme l'esquive puise son efficacité dans la souplesse et la précision et non dans la force.

Kumite  
Conventionnels



Sans une bonne appréciation de la distance il ne peut y avoir d'efficacité de la technique;

Sans maîtrise des formes de déplacements il ne peut y avoir de positionnement opportun pour contrer;

En cas de débordement, que faire si l'on n'est pas en capacité d'esquiver?

Le support pédagogique des KUMITE CONVENTIONNELS est un creuset important pour mettre à l'épreuve sa capacité à gérer les distances et à retrouver une efficacité en cas de débordement.

Il ne faut tout de même pas oublier que le travail d'une esquive efficace nécessite une certaine connaissance du karaté!



## GENERALITES et DEFINITIONS CONCERNANT LES ESQUIVES

### Entre la fuite et l'attaque, réflexion sur les contextes de pratique de l'esquive.

#### *Dans certains dictionnaires.*

*En sports de combat et arts martiaux, l'esquive est un mouvement défensif permettant d'éviter l'offensive adverse. Elle consiste à un déplacement (retrait) de tout ou d'une partie du corps. On parle d'esquive partielle (mouvement de tronc ou de déplacement d'un seul appui) et d'esquive complète (déplacement de deux appuis).*

*Habituellement, elle est l'apanage des combattants expérimentés et la forme de défense par excellence (elle assure une sécurité maximale). Lorsqu'elle est bien organisée elle permet des ripostes efficaces. (cf. WIKIPEDIA)*

*La définition contenue dans le dictionnaire LAROUSSE est la suivante :*

- Éviter un coup, une attaque avec adresse;
- Se dérober, se soustraire habilement à quelque chose;
- Écarter une difficulté, un problème sans les résoudre.

*<http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/esquiver/31078>*

#### *Ma proposition thématique*

Ce que je vais exposer ici fait précisément suite à la dernière explication du Larousse. En effet esquiver, éviter, permet de se soustraire habilement, écarte une difficulté. Mais la résolution du problème étant dans notre contexte les agissements de l'autre, il convient de conclure l'esquive par un comportement visant à neutraliser les sources de ces actes.

Nombre d'arts martiaux font la part belle aux esquives. Le Judo absorbe la force de l'adversaire, l'Aïkido l'évite et l'enroule dans une pratique consommée du Tai sabaki....

Le Karaté n'est pas en reste. Les différents styles vont proposer des réponses différentes à des situations identiques. Selon que l'on privilégie la force ou le mouvement, on verra naître des stratégies différentes.

Au final :

Tous les styles ont un but identique : annihiler l'attaque et mettre son auteur hors d'état de nuire. Tous les styles utilisent le mouvement des hanches pour se placer le plus efficacement possible avant de porter l'atemi décisif.

Mais attention aux éléments qui font obstacle à la mise en œuvre de l'esquive.

- L'adversaire avec en premier lieu, ses feintes qui ne seront décryptées que par une bonne attitude de veille évitant de donner crédit à ces gesticulations artificielles.
- Soi même. Esquiver c'est s'effacer. La notion d'effacement va de la simple rotation du haut du corps sans modifier ses appuis à la mobilité complète du corps latéralement, en pivot ... La condition première à l'effacement est donc la disponibilité physique et mentale. Physique au sens "absence de crispation", mentale au sens "vigilance exacerbée vis à vis du comportement de l'adversaire".

### *Esquiver c'est absorber.*

La notion d'absorption est étroitement liée à la simultanéité des déplacements et des gestes défensifs, notamment NAGASHI UKE. Spontanément en cas d'agression une personne non entraînée aura le réflexe de se reculer ou de s'écarter. Une personne entraînée par contre pourra mettre en œuvre les mêmes ingrédients que précédemment concernant le physique et le mental. La notion d'absorber induit forcément un déplacement tel que le changement de garde par exemple ou l'enchaînement des deux SHUTO UKE dans le KATA EMPI.

C'est à partir du stade maîtrisé de l'absorption, qui induit fortement la notion de déplacement, que l'on peut commencer à construire l'évolution qui pourra amener à SEN NO SEN (initiative dans l'initiative). Quand SEN NO SEN sera atteint pourra-t-on alors parler d'esquive réussie?

### *Quel dénominateur commun entre les arts à mains nues et les arts utilisant les armes?*

Une arme prolonge le bras qui la manipule et offre ainsi une plus grande envergure au geste. Mais une arme oblige à des techniques adaptées et est généralement configurée pour ces seules techniques. Toutefois certaines formes gestuelles du Karaté sont identiques avec ou sans arme.

Rappelons-nous que le Katana, le mythique sabre Japonais, est un sabre de cavalerie.

Comme tous les sabres il se travaille de taille et non d'estoc.

Le Katana est également l'arme favorite des Samouraïs, mais pas la seule et au bout du compte, si l'on est dépossédé de ses armes il ne reste que ses membres pour continuer le combat! Il n'est pourtant pas question de bloquer à mains nues contre une arme...

Il ne reste plus qu'à se trouver en dehors de la trajectoire de l'attaque pour se préserver et contrer au mieux.

Si en OCCIDENT "jeux de mains, jeux de vilains" désignait les gens du petit peuple qui se battaient à mains nues faute de pouvoir se doter d'armes et de montures, en ORIENT le combat à main nues est la prolongation naturelle de la formation de la caste guerrière qui envisage toutes les situations avec et sans armes.

Les 7 Samourais réalisé par Akira Kurosawa



Les 7 Samourais réalisé par Akira Kurosawa

"Kuro Obi",  
réalisé par  
Shuchini  
Nagasaki

Pour balayer un maximum de situations pouvant se retourner à l'avantage du plus faible, plongeons nous dans l'arsenal du karaté.

## LE KARATE

### *L'apprentissage du karaté.*

Dans l'apprentissage du karaté le chemin passe dans un premier temps par l'étude isolée des différentes techniques exécutées dans le vide, puis par leur mise en mouvement en utilisant les déplacements tous azimuts, pour aboutir à l'expérimentation avec partenaire. On retrouve ceci sous les 3 appellations KIHON KATA KUMITE.



-  Le **kihon** (基本) (qui signifie « *technique de base* ») consiste à répéter individuellement ou en groupe des techniques, positions et déplacements.
-  Le **kata** (型 ou 形) (qui signifie « *forme* ») est un enchaînement codifié et structuré de techniques, *représentant un combat réel contre plusieurs assaillants virtuels*, ayant pour but la formation du corps, l'acquisition d'automatismes ainsi que la transmission de techniques secrètes. Le *kata* dépasse l'aspect purement technique en permettant au pratiquant, après de nombreuses répétitions, de tendre vers la perfection des mouvements.
-  Le dernier domaine est le **Kumité** (組手) ou combat. Cette notion de *Kumité* peut prendre de multiples formes en karaté de la plus codifiée à la plus libre. Le combat peut être prédéfini (*Kihon-Kumité*), fixé à un nombre d'attaques précis ("ippon Kumité" pour une attaque, "Nihon Kumité" pour deux attaques, *Sambon Kumité* pour trois attaques, ...), dit souple (*jū Kumité*), libre (*jiyū Kumité*)... (cf. WIKIPEDIA)

L'esquive fait naturellement partie de la phase Kumité. Elle constitue une réponse particulièrement appropriée dans le JIYU KUMITE du fait de l'incertitude qui règne dans la nature des techniques portées, dans la prise d'initiative de l'un ou l'autre des protagonistes à attaquer, dans l'inconnu de l'état physique de l'adversaire. C'est une pratique consommée des compétiteurs combats qui travaillent dans la fraction de seconde et doivent gérer la pression de l'adversaire, la pression de la compétition, leurs émotions, leurs problèmes physiques hérités des précédents combats...

### Le summum de l'esquive ne s'appelle-t-il pas "SEN NO SEN"? Initiative dans l'initiative.

Si l'on se fonde sur la hiérarchisation des KUMITE - GOHON, SAMBON, IPPON, JIYU IPPON - on constate deux choses :

Plus on réduit le protocole du nombre de pas, plus on demande de la présence mentale - ZANSHIN - et de la précision technique.

Il n'y a que dans JIYU IPPON que l'on intègre la notion "SEN NO SEN". Dans les autres protocoles on travaille le "GO NO SEN" contre d'une initiative.

Ces éléments placent SEN NO SEN en haut de l'échelle de difficulté. Il faut effectivement que plusieurs facteurs entrent en synergie pour que cela réussisse.

En premier lieu, il faut tout à la fois que le défenseur soit relâché et extrêmement concentré! L'esprit vigilant doit pouvoir compter sur un corps disponible qui "explosera" au moment opportun.

En second lieu, il faut que l'information de début de l'action soit reçue. Il y a donc un état de vigilance qui permet de capter le signal de démarrage.

Ces éléments se retrouvent dans une formule célèbre dans le monde des arts martiaux : SHIN GI TAI.

Ce précepte qui associe l'esprit, la technique et le corps. La synergie ainsi développée mène à SEN NO SEN.



*Enfants en ZAZEN pratiquant le MOKUSO, prémices au travail de la conscience de soi.*

**FORMER A L'UTILISATION DES ESQUIVES EN  
S'APPUYANT SUR LES KUMITE CONVENTIONNELS.**

*Les passages obligés dans l'évolution du parcours en Karaté*

## LES COURS ET LA TRANSMISSION au FOYER LAIQUE de LANESTER

Les premières difficultés concernant l'enseignement dans les cours de karaté résident dans :

- L'hétérogénéité du public. Il faut à la fois gérer un ensemble et des sous ensembles constitués de groupes d'âges et/ou de niveau;
- Les attentes des élèves plus attirés par tel ou tel aspect du karaté.
- La disponibilité de tous élèves et professeurs qui à un impact sur la progression;

Les premières réponses que j'ai apportées au niveau du club :

- On ne peut pas gérer des publics divers si l'on n'est pas en mesure de proposer un panel d'Instructeurs qui se déploieront dans les séances pour aplanir les niveaux; Encore faut-il que ces instructeurs soient formés!
- Le club disposant en 2013 de 10 Instructeurs diplômés (3 D'État et 7 Fédéraux) des binômes ont la responsabilité de séances. Chacun d'entre nous est tour à tour Instructeur ou élève selon le cours auquel il participe.
- Une pluralité de profils chez les Instructeurs permettant d'aborder différentes de pratiques (cf. page6 et page 36)

J'ai expérimenté différentes formes de propositions de travail, tant de progression en matière d'intensité de la charge de travail - répétitions - qu'en matière d'élévation du seuil de vigilance.

Une des caractéristiques des populations jeunes qui viennent au club est leur soif d'aboutir dans un temps record.

Une des caractéristiques de l'enseignant est de guider les élèves sur un cheminement alliant intérêt pour les exercices et progressivité afin de faire monter les compétences et les habiletés.

Il y a donc souvent heurt entre deux logiques qui n'ont pas la même échelle de temps.

Tous les types d'exercices sont concernés. Pourquoi s'éreinter sur du KIHON alors que l'on préférerait travailler à deux sans trop de contrainte technique. Mais le Karatéka doit se faire à l'idée qu'il n'y a rien sans y mettre le temps et l'investissement personnel nécessaire.

### *Le travail des Kumité Conventionnels dans les cours :*

Les SAMBON KUMITE toujours répétés sur le même tempo, ont tendance à glisser dans le déjà vu pour une population davantage tournée vers l'immédiateté.

Les tables de variations thématiques proposées visent à toujours donner une part de découverte à l'exercice, à maintenir l'intérêt et à garantir la progression de chacun.

J'ai pu constater que les KUMITE CONVENTIONNELS représentaient une "valeur refuge" pour les pratiquants qui démarrent tardivement le Karaté. En effet, quand on n'a plus la vélocité des jeunes ados il est plus difficile de maîtriser le travail des jambes.

Les KUMITE CONVENTIONNELS, avec l'encadrement qui les caractérisent, rendent plus aisé le travail à deux et permettent en mêlant âges et gabarits de faire progresser chacun.

Ils sont également très utiles pour leur aspect "self défense". Après un geste spontané lié à la surprise de l'agression on peut enchaîner sur des réponses appropriées.

Il y a une forte réceptivité de la part des élèves, en partie liée à l'intérêt de découverte de nouvelles conventions et aux ouvertures que celles-ci proposent. De plus, le fait que plusieurs instructeurs s'en emparent ajoute aux possibilités de nouveautés dans les différents exercices.

La finalité de l'esquive par exemple dans le dernier pas du SAMBON KUMITE, si elle n'est pas très accessible a priori, s'avère un bon moyen pour progresser dans la sortie du débordement.

J'ai constaté que quand le travail se faisait sur ce thème précis, la dernière attaque était souvent plus incisive sans obérer la possibilité de conclure de UKE.

Le mixage des élèves dans le cours produit également de bons effets. On réussit mieux avec certains qu'avec d'autres, encore faut-il que pour des raisons évoquées en page 12 concernant la confiance et les habitudes on se plie aux directives de changement de partenaire.

### *La posture des enseignants.*

J'ai souligné que nous étions 10 au sein du club. Au-delà de la simple identité de club, ce sont des personnalités différentes qui s'accordent, se heurtent parfois.

En reprenant l'ancienneté de tous au club on constate :

Moi même créateur du club en 1985 et toujours présent;

Gildas 5ème Dan, au club depuis 5 ans, Breveté d'État, formé dans le style WADO RYU et arrivé au club avec le grade de 4ème Dan SHOTOKAN.

Sophie, 5ème Dan, revenue au club depuis 7 ans, Breveté d'état, qui était issue du club où je l'avais formée depuis l'âge de 13 ans jusqu'à son 2ème Dan;

Michel, 4ème Dan, revenu au club depuis 7 ans, Instructeur Fédéral, formé à Lyon par Sensei MURAKAMI, qui a rejoint le club dans un premier temps en 1985 avec le grade de 1er Kyu, qui a par la suite arrêté 10 ans pour raisons professionnelles. Je lui ai fait passer tous ses grades de ceinture noire;

Philippe, 4ème Dan, au club depuis 1990, Instructeur Fédéral, formé au club;

Gilles, 3ème Dan, au club depuis 1995, Instructeur Fédéral, formé au club;

Bruno, 3ème Dan, au club depuis 2012, Instructeur Fédéral;

Emmanuel, 2ème Dan, au club depuis 2000, Instructeur Fédéral, que j'ai fait passer 2ème Dan;

Fouad, 1er Dan, au club depuis 2008 après avoir interrompu le karaté, Instructeur Fédéral et par ailleurs titulaire d'un diplôme d'état "activités physiques pour tous". Je l'ai formé depuis ses débuts

Renaud, 1er Dan, en formation d'Instructeur Fédéral sur la saison 2013. Il a obtenu le diplôme.

Nous avons donc mis en place des rôles en responsabilité. Un binôme par cours est responsable de la tenue de celui-ci. Les autres intervenants présents se fondent dans le groupe des élèves et prennent éventuellement des mini-groupes.

Une logique d'intervention et une place pour chacun. Il n'y a pas de spécialistes à proprement parler, mais il y a un vécu qui facilite l'abord de certains aspects de la discipline. Ainsi Gildas, Michel et Renaud sont plus à l'aise sur l'aspect Kumié et compétition, moi même, Sophie sur l'aspect Kata et compétition etc...

Je prends en charge également un aspect Karaté pour les Séniors ainsi que TAI KI.

Nous endossons tour à tour les rôles d'assistant, de Professeur principal selon les cours et les contenus car nous privilégions les besoins des élèves.

### *Responsabilités de cours*

Cours	Public	Responsables
<b>Mardi 10h00 11h30</b>	SENIORS + et tous grades	LE TROCQUER 5 <sup>ème</sup> Dan LE GONIDEC 3 <sup>ème</sup> Dan
<b>Mardi 17h30 18h45</b>	Adultes débutants	POENCIER 4 <sup>ème</sup> Dan ROUX 3 <sup>ème</sup> Dan
<b>Mardi 18h30 20h00</b>	Adultes confirmés	SIGWART 5 <sup>ème</sup> Dan LE TROCQUER 5 <sup>ème</sup> Dan
<b>Vendredi 17h30 18h45</b>	Adultes débutants	LE TROCQUER 5 <sup>ème</sup> Dan POENCIER 4 <sup>ème</sup> Dan
<b>Vendredi 10h00 11h30</b>	TAIKYOKUKEN	LE TROCQUER 5 <sup>ème</sup> Dan ROUX 3 <sup>ème</sup> Dan
<b>Vendredi 18h30 20h00</b>	Adultes confirmés	LE TROCQUER 5 <sup>ème</sup> Dan RENDA 4 <sup>ème</sup> Dan
<b>Samedi 10h30 12h00</b>	Enfants	MARCER 5 <sup>ème</sup> Dan LAUGA 1 <sup>er</sup> Dan
<b>Samedi 10h30 12h00</b>	Adultes tous niveaux	RENDA 4 <sup>ème</sup> Dan POENCIER 4 <sup>ème</sup> Dan

## LE TRAVAIL A L'EXTERIEUR LORS DES SEANCES DE DECOUVERTE :



Philippe et Gilles en séance découverte organisée avec la Mairie de Lanester



J'ai donc développé pour les démonstrations dans les collèges, les fêtes du sport etc. un processus de séance qui vient à contre pied de la séance traditionnelle karaté.

Les élèves que l'on ne rencontre que pour une séance découverte en resteront probablement à ce stade à moins que l'on ne les intéresse.

Quelle était ce développement de séance?

Après un échauffement ludique visant à la mise en condition cardio, nous les mettons 2 par 2 en leur donnant quelques règles - attaquant/défenseur, toucher l'épaule de l'autre sans se faire toucher etc..

Le deuxième temps, consiste en l'apprentissage d'une technique de TSUKI et d'une technique de défense - généralement AGE UKE - avec mise en œuvre quasi immédiate avec partenaire.

Le partenaire change et c'est à ce moment qu'interviennent les karatékas présents. Ceux ci rentrent dans le jeu et ciblant les plus habiles ou les plus frondeurs des participants. Dans les quelques minutes qui suivent, les jambes s'alourdissent et il est temps de faire une pause et d'expliquer que les techniques s'apprennent vite mais que leur utilisation efficace est beaucoup plus longue.

Les karatékas font alors des démonstrations, d'abord avec les élèves habiles, puis entre eux.

Nouvelle pause, et reprise des échanges avec le groupe, puis remise en action brève de 2 minutes.

A ce stade, il est temps d'expliquer que pour en arriver à la technicité affichée par les karatékas, il faut beaucoup de précision et d'abnégation! C'est le moment choisi pour afficher les différentes périodes d'un cours dans un Dojo et de présenter les KUMITE conventionnels et les KATAS / BUNKAI.

En toute transparence, nous proposons une découverte de la discipline;  
Nous la mettons à portée des personnes qui l'expérimentent;

Puis nous soulignons les difficultés rencontrées et proposons toujours des possibilités de les gommer.



## LES KUMITE CONVENTIONNELS

Dans les formes conventionnelles, le cérémonial initial doit être rigoureusement respecté. Les deux partenaires se font face en position MUSUBI DACHI et se saluent à une distance (UCHI MA) à laquelle un combattant doit avancer d'un pas pour attaquer (voir le paragraphe consacré à ce sujet).

L'attaquant (TORI) se met en garde en HIDARI GAMAE en reculant le pied droit, puis il annonce la technique qu'il va porter. Cette convention accompagne les GOHON KUMITE, SAMBON KUMITE, KIHON IPPON KUMITE, IPPON KUMITE.

Le défenseur (UKE) reste en position HACHI JI DACHI et ne bouge qu'au moment du début de l'attaque.

Les deux partenaires alterneront les rôles de TORI et UKE dans GOHON et SAMBON KUMITE après chaque fin de ligne (5 pas ou 3 pas).

Les conventions sont adaptées dans les situations proposées au travers des IPPON KUMITE. En général l'attaquant exécute un certain nombre de techniques en HIDARI GAMAE et en MIGI GAMAE. Les rôles ne changent qu'après l'exécution de toutes les attaques.

### GOHON KUMITE

Cet exercice répété 5 (Go) fois (Hon) fait l'objet de conventions telles que type de technique portée (pied ou poing) et type de défense dédiée.

Dans GOHON KUMITE les partenaires utilisent des positions fondamentales solides, des techniques simples tant en attaque qu'en défense.

TORI part de la position de garde HIDARI GAMAE et porte 5 attaques en avançant ce qui oblige UKE à défendre en reculant d'autant. Chaque attaque est portée comme une attaque unique. UKE ne portera sa contre attaque qu'à l'issue du 5ème déplacement.



En résumé on pourrait qualifier GOHON KUMITE d'exercice linéaire à rythme immuable visant à affiner les techniques répétées en KIHON en y ajoutant la précision, la notion de viser, la stabilité des positions pour TORI, la précision et l'affinage des techniques de défense, la stabilité sur les positions prises en reculant et le caractère irrésistible de la contre attaque portée à l'issue du 5ème blocage. L'état d'esprit accompagnant cet exercice développe les notions de technicité, de persévérance, de concentration.

### SAMBON KUMITE

Ayant progressé on réduit à 3 le nombre de déplacements et d'attaques. Il peut sembler que passer de 5 à 3 est facilitant. C'est sans compter sur les différences introduites dans le SAMBON KUMITE. Tout d'abord, parlons du rythme. De linéaire dans GOHON KUMITE il devient variable dans SAMBON KUMITE. On se rapproche ainsi d'une situation connue dans les katas de HEIAN. En effet, dans la partie axiale de HEIAN SHODAN par exemple, on retrouve un rythme s'accélégrant entre le 2ème et

3ème pas, celui-ci étant achevé par un KIAI libérant l'énergie et symbolisant toute la détermination mise dans la dernière attaque. Il en va de même dans le retour de ce kata ainsi que dans les autres Heian.

Le SAMBON KUMITE introduit une notion de complémentarité entre le physique et le mental.

La SAMBON KUMITE de base va reprendre le rythme de l'aller central du HEIAN SHODAN.

TORI obligera ainsi UKE à enchaîner rapidement 2 défenses et 2 déplacements provoquant souvent des pertes d'équilibre ou de distance.

SAMBON KUMITE devient ainsi un laboratoire dans lequel on peut marier rythme, variantes techniques, variantes de direction et ainsi induire des apprentissages qui serviront plus tard dans IPPON KUMITE et seront utiles pour passer de GO NO SEN à SEN NO SEN.

Voici quelques stratégies d'apprentissage à utiliser dans le SAMBON KUMITE :

TORI au niveau du rythme :

\* rupture de rythme entre le 2ème et 3ème pas;

\* rupture de rythme libre entre le 1er et 2ème pas ou entre le 2ème et 3ème pas;

TORI au niveau des techniques :

\* bien qu'elles soient imposées, TORI se voit proposer le choix de TSUKI et/ou GYAKU TSUKI par exemple. Il est également possible d'autoriser un coup de pied, soit en 3ème pas, soit à un autre moment, sachant que dans ce cas on aura obligatoirement deux ATEMIS du poing, et un KERI. Une 3ème convention peut entrer en jeu et concerner le niveau des techniques.

UKE la contre attaque :

\* dans la forme de base, la contre attaque est portée à l'issue de la 3ème attaque. On peut varier ce protocole en laissant libre le choix de porter ce contre sur n'importe quel pas. Dans ce cas, TORI ne craindra plus ce contre et pourra forcer davantage ses techniques et UKE devra s'adapter à la nouvelle liberté de TORI.

UKE, le 3ème blocage :

\* on peut autoriser UKE à faire son dernier blocage en changeant de pas, de direction, en esquivant...

SAMBON KUMITE favorise ainsi l'apprentissage du KUMITE tout en restant dans une forme conventionnelle.

UKE, orientation des déplacements défensifs :

\* UKE exécutera ses défenses en systématisant le recul à 45°.

UKE, déplacements :

\* les trois pas seront codifiés et pourront avoir une incidence sur les défenses utilisées (2 fois de suite du même bras..)

1 er déplacement - recul en IKI ASHI;

2ème déplacement - pas chassé TSUGI ASHI ou pas glissé YORI ASHI;

3ème déplacement - pas permettant l'esquive MAWARI ASHI par exemple.

Le seuil d'incertitude peut être entretenu dans SAMBON KUMITE dès lors que l'on permet certaines ouvertures à TORI telles que :

- l'attaque libre sur le 3ème pas;
- l'attaque libre sur le 2ème ou le 3ème pas;
- le changement rythme libre.



## IPPON KUMITE

Ayant fait de nouveaux progrès on passe à la forme IPPON, réduisant l'exercice à une attaque.

Comme dans SAMBON KUMITE, le IPPON peut être aménagé dans sa forme.

Préalablement TORI démarrait l'exercice en position de combat - ZEN KUTSU DACHI ou FUDO DACHI - et UKE en position naturelle ou en HACHI JI DACHI. Selon les formes retenues pour IPPON KUMITE les postures de départ changeront ainsi que les annonces d'attaque :

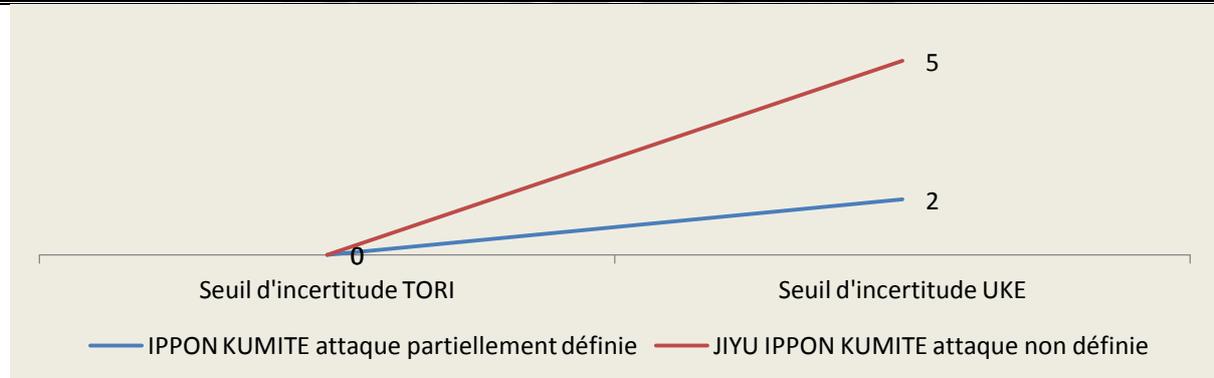
Thèmes	Conventions	TORI	UKE
KIHON IPPON KUMITE	L'attaque (geste et niveau) et la défense sont définies		En position d'attente HACHI JI DACHI
IPPON KUMITE	L'attaque est partiellement définie (geste ou niveau) la défense est libre	En garde FUDO DACHI ou ZEN KUTSU DACHI	En garde FUDO DACHI ou ZEN KUTSU DACHI
JIYU IPPON KUMITE	L'attaque n'est pas définie	TORI peut se déplacer légèrement pour ajuster sa distance	

Pour aller plus loin dans le travail d'IPPON KUMITE, les échanges sont organisés de la façon suivante.

Pour les 2 premières attaques (en HIDARI & MIGI GAMAÉ) UKE travaille en GO NO SEN;

Pour les 2 suivantes, UKE travaille en SEN NO SEN.

Thèmes	Conventions	TORI	UKE
IPPON KUMITE	L'attaque est partiellement définie (geste ou niveau) la défense est libre	En garde FUDO DACHI ou ZEN KUTSU DACHI	En garde FUDO DACHI
JIYU IPPON KUMITE	L'attaque n'est pas définie	TORI peut se déplacer légèrement pour ajuster sa distance	



Il existe plusieurs formes élaborées de IPPON KUMITE. La notion de OKURI (renvoyer) permet à l'attaquant de bloquer la contre attaque, de porter une nouvelle technique tandis que le défenseur devra à nouveau bloquer et clore l'échange par un contre définitif.

Du JIYU IPPON KUMITE on arrive naturellement au JIYU KUMITE. Cette forme de combat ne fait plus appel aux conventions précitées puisqu'elle est totalement libre. Les contraintes apportées dans JIYU KUMITE sont celles de l'encadrement de l'exercice. Ces règles ont un but de protection des karatékas dans l'entrainement à la discipline.

Toutefois, et afin de faire monter les élèves en compétence, il est intéressant de travailler sur le même principe que cité en page 14 à savoir mêler charge physique et charge émotive au travers des seuils d'incertitude.

Le premier temps consistera à donner un rôle à chacun, afin de permettre à UKE de décrypter sont partenaire - appels, feintes...

Dans un deuxième temps il n'y aura plus de rôle et chacun devra monter son état de vigilance pour pouvoir anticiper, contrer ou entrer dans l'action de l'autre.



## LES DISTANCES

Sans distance appropriée, il n'y a pas d'efficacité de la technique!

Ce terme de distance définit une notion que tout pratiquant doit maîtriser. Il est bien question de savoir apprécier dans quelle situation de risque l'on se trouve en fonction du positionnement, des déplacements mais aussi des éventuels accessoires dont dispose l'attaquant.

La distance change énormément si l'attaquant que l'on croyait désarmé se saisit d'un simple tournevis!

### *Définitions :*

TO MA : grande distance. Les deux adversaires sont à 3 ou 4 pas et plus. A cette distance il n'y a pas de possibilité de frappe. C'est le moment de l'observation de l'autre avant l'engagement. C'est une distance de sécurité...

UCHI MA : distance où un combattant doit avancer d'un pas pour frapper. C'est la distance de préparation. On est à la limite de la zone de sécurité de l'adversaire. C'est aussi la distance idéale pour essayer de prendre un ascendant psychologique sur l'adversaire, de "lui mettre la pression".



CHIKA MA : distance rapprochée. Un combattant peut en frapper un autre sans se déplacer.

Ici se trouve toute la stratégie de UKE dans les contre-attaques. UKE doit à la fois gérer la distance, le tempo, la fluidité de ses gestes et la précision de ses techniques.



C'est la facilité avec laquelle un combattant gère les transitions d'une distance à l'autre qui lui permet d'avoir des techniques efficaces.



La distance est un terme relatif dans la mesure où elle est personnelle.

Le dictionnaire LAROUSSE définit ainsi la distance :

- Intervalle qui sépare deux points dans l'espace ; longueur de l'espace à parcourir pour aller d'un point à un autre;
- Intervalle, espace qui sépare deux ou plusieurs personnes.

La distance devient ainsi une notion subjective fonction de chacun. La facilité à gérer les transitions d'une distance à une autre sera longue à obtenir puisqu'il faudra tenir compte de plusieurs facteurs tels que :

- la différence de taille et d'allonge des deux protagonistes;
- la capacité de chacun des deux protagonistes à se projeter, leur explosivité;
- la maîtrise de chacun des deux protagonistes des techniques de karaté.

## LES DEPLACEMENTS

J'ai retenu la définition suivante du LAROUSSE : Action de se déplacer, d'aller d'un lieu à un autre.

Le déplacement doit bien être une action volontaire et non pas une action subie de la part de l'autre. Il n'y a que dans la situation de débordement que l'on ne maîtrise plus ses déplacements.

L'objet de ce paragraphe est de définir les actes de déplacements afin de les mettre au service de l'esquive à terme.

### *Le pas de côté : UCHI HIRAKI ou SOTO HIRAKI*

#### **UTILITE :**

se déplacer de côté permet évidemment de sortir de l'axe de l'attaque... à condition que celle-ci soit linéaire. Le plus court chemin d'un point à un autre...

Ce déplacement sécurise notamment dans des situations d'attaques frontales de type Oi Tsuki ou Mae Geri.

Toutefois, ce déplacement se fait soit à l'extérieur soit à l'intérieur de l'attaque. Les possibilités de contre sont automatiquement différentes et la vulnérabilité de l'attaquant est plus forte dans le cas d'une esquive externe que d'une esquive interne.

#### **DESCRIPTIF TECHNIQUE :**

En garde HIDARI GAMAE, déplacement du pied avant gauche sur la gauche, suivi du déplacement du pied arrière droit dans la même direction. Le déplacement utilisé est dénommé YORI ASHI.

Il en résulte un déplacement latéral perpendiculaire au déplacement de l'attaquant ;

*On déplace d'abord le pied situé le plus près de la direction vers laquelle on se dirige puis on suit immédiatement avec l'autre pied. La position initiale de garde ne change pas.*

Immédiatement après ce déplacement on enchaîne avec la contre-attaque, par atemi ou balayage.

Avantages	Inconvénients	Dans SAMBON KUMITE
Sécurité du déplacement; Pas de blocage à mettre en œuvre	Le risque d'être hors distance pour exercer une contre-attaque efficace est réel. Un second déplacement peut être utile pour se sécuriser.	Le 3ème et dernier déplacement se fait à 45°

## UTILISER LE PAS DE COTE DANS L'ESQUIVE

### Esquive sur l'extérieur de l'attaque uchi

Sur une attaque de bras, le fait de toucher l'attaque la dévie automatiquement hors de la cible;

Les contre attaques peuvent se porter plus en sécurité notamment dans les parties non protégées du buste (sous le bras d'attaque) ou par atemi sur l'articulation du coude;  
Il faut également noter la difficulté pour l'attaquant à utiliser son autre bras.

Être dans le dos de l'attaquant ne génère pas une sécurité absolue dans la mesure où celui-ci peut déclencher des attaques telles que USHIRO GERI ou EMPI en fonction de sa propre perception du geste défensif.

### Esquive sur l'intérieur de l'attaque soto

Ce travail permet de "plonger" à l'intérieur de la garde, de percuter rapidement sans amplitude gestuelle et de sortir en pivot pour annihiler toute attaque du bras libre.

Le risque existe de ne pas correctement dévier la trajectoire du bras de l'attaquant et de s'exposer à une attaque plongeant au dernier moment dans sa propre garde;  
Même si le geste défensif est efficace on est dans la ligne de mire du Gyaku Tsuki de l'attaquant. Il y a ici une nécessité impérieuse de bien coordonner défense/contre pour neutraliser ce Gyaku.



### **Le pas en arrière : IKI ASHI**

**UTILITE** : A u contraire du déplacement précédent, celui-ci est plutôt typique d'une stratégie d'absorption de l'attaquant. Il faut bien adapter son déplacement à la réalité de l'attaque. En effet l'allonge est très différente selon que l'attaquant utilise les jambes ou les bras. Il est également très important d'être relâché au déclenchement de l'action sans négliger la garde qui va sécuriser le déplacement.

**DESCRIPTIF TECHNIQUE** : En garde HIDARI GAMAE, déplacement du pied avant gauche en diagonale sur la gauche suivi du déplacement du pied arrière droit dans la même direction. Le déplacement utilisé est également dénommé YORI ASHI.

Il en résulte un déplacement absorbant le déplacement de l'attaquant ;  
le même déplacement en MIGI GAMAE amène le même résultat

On déplace d'abord le pied situé le plus près de la direction vers laquelle on se dirige puis on suit immédiatement avec l'autre pied. La position initiale de garde ne change pas mais le buste participe à l'esquive en se penchant légèrement en arrière, sans générer de déséquilibre.

Immédiatement après ce déplacement on enchaîne avec la contre attaque en se projetant en avant en utilisant un atemi ou un balayage.

Avantages	Inconvénients
Absorber l'attaque permet de générer plus facilement des déséquilibres chez l'attaquant.	La moindre rupture dans le rythme de l'attaque peut annihiler les effets de l'absorption et décupler l'efficacité de l'attaque.

Ce travail peut être extrêmement productif si l'on mixe le recul de pied avant jusqu'au niveau du talon du pied arrière et la projection de celui-ci en avant.

On effectue de fait un changement de garde très rapide.

Le 1er temps de recul correspond à l'absorption de l'attaque avec un geste défensif adapté, le second temps correspond au temps de contre attaque.

### **Le pas en avant : AYUMI ASHI**

**UTILITE** : L'utilisation de ce déplacement requiert une capacité d'anticipation importante. En effet, le simple fait de se projeter en avant, même avec un bagage technique important, cumule les vitesses des deux protagonistes! Il est donc très important d'être relâché au déclenchement de l'action sans négliger la garde qui va sécuriser le déplacement.

**DESCRIPTIF TECHNIQUE** : En garde HIDARI GAMAË, déplacement du pied avant gauche en diagonale sur la gauche suivi du déplacement du pied arrière droit dans la même direction. Le déplacement utilisé est également dénommé YORI ASHI.

Il en résulte un déplacement latéral « tangentiel » au déplacement de l'attaquant ;

le même déplacement en MIGI GAMAË amène le même résultat

On déplace d'abord le pied situé le plus près de la direction vers laquelle on se dirige puis on suit immédiatement avec l'autre pied. La position initiale de garde ne change pas mais le buste participe à l'esquive en pivotant légèrement.

Immédiatement après ce déplacement on enchaîne avec la contre attaque, qui peut être un atemi ou un balayage.

<b>Avantages</b>	<b>Inconvénients</b>
Rompres la distance permet de minorer la défense tout en bonifiant la contre attaque qui cumule l'énergie du défenseur avec celle du déplacement de l'attaquant!	Anticiper ne se décrète pas! il faut une grande vigilance et surtout une capacité à prendre des risques!

## LE TRAVAIL DE LA DISTANCE DANS LES KUMITE CONVENTIONNELS

Dans GOHON KUMITE et SAMBON KUMITE, UKE doit surtout bien veiller à ne pas perdre de terrain en reculant. TORI doit par contre toujours chercher à conquérir du terrain pour placer plus aisément ses attaques. On est dans le domaine du basique.

Dans KIHON IPPON KUMITE ce problème de distance est différemment géré :

\* il n'y a qu'un pas et qu'une attaque;

\* on peut aisément bouger en diagonale lors des défenses, ou travailler le changement de garde, ou évoluer vers le SEN NO SEN.

Ce qui fait la différence entre les différentes conventions

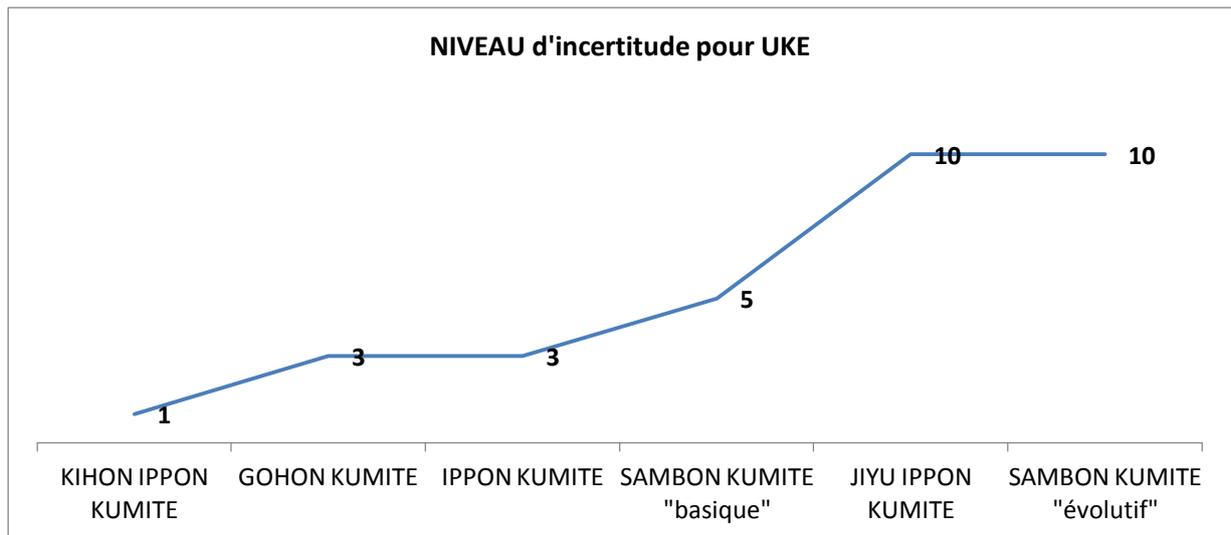
Dans l'exercice en club on connaît ses partenaires et certaines habitudes peuvent assoupir l'état de vigilance avec pour corollaire le risque de se croire "efficace" alors que l'on est tout juste rassuré par ses habitudes! ZANSHIN se réveille quand on participe à des stages où l'on rencontre d'autres pratiquants issus d'autres écoles.

SHIN GI TAI (esprit technique corps). On peut avoir confiance en ses techniques, surtout si l'on n'a pas connu d'échec... Confiance en ses aptitudes corporelles, on se sent fort, en forme... mais dans quel état d'esprit sommes-nous au moment où nous devons mettre tout cela en pratique avec un inconnu?

Dans les formes GOHON et SAMBON nous disposons d'informations suffisantes puisque tout est codé sauf si l'on travaille une forme évolutive du SAMBON KUMITE.

Dans les formes IPPON par contre une information essentielle va nous manquer. L'incertitude ira grandissante selon la forme KIHON ou IPPON ou JIYU utilisée. Quelle technique sera lancée, bras? Jambe? A quel niveau? Sous quelle forme, directe? Circulaire?

que l'on peut résumer ainsi :	TORI annonce l'attaque	UKE connaît la défense appropriée	NIVEAU d'incertitude pour UKE
GOHON KUMITE	Oui	Oui	Très faible
SAMBON KUMITE "basique"	Oui	Oui	Très faible
KIHON IPPON KUMITE	Oui	Oui	Très faible
IPPON KUMITE	Oui	Oui	Faible
JIYU IPPON KUMITE	Non	Non	Fort
SAMBON KUMITE "évolutif"	Oui / non	Oui / non	Fort



Il faut évidemment relativiser les niveaux tels qu'affichés dans le graphique ci-dessus, tout en se rappelant que la difficulté ne concerne que UKE.

Ce graphique peut être par contre un outil pour le professeur qui agira sur les charges de travail et d'inconnu tout au long de la progression qu'il aura choisi de mettre en œuvre.

Les stratégies d'apprentissage sont évoquées dans le paragraphe consacré plus spécifiquement au SAMBON KUMITE.

## UN KATA A PART POUR LE TRAVAIL DE KIHON IPPON KUMITE...

### TEN NO KATA

Ce kata particulier est en fait une succession de KIHON IPPON KUMITE.

TORI démarre de la position HIDARI GAMAE en ZENKUTSU DACHI et portera une attaque identique du poing droit puis du poing gauche.

S'agissant d'une forme IPPON TORI annonce puis porte sa première attaque que UKE va bloquer et contrer. TORI recule ensuite en TSUGI ASHI pour se trouver à distance en MIGI GAMAE et porter sa 2ème attaque. Celle-ci, identique à la précédente n'est pas annoncée.

Il en va ainsi dans tout le kata qui comporte en général :

TORI	UKE
Hidari gamae, puis Migi gamae	
CHUDAN OI TSUKI	GEDAN BARAI + GYAKU TSUKI
CHUDAN OI TSUKI	CHUDAN UCHI UKE + GYAKU TSUKI
CHUDAN OI TSUKI	CHUDAN SHUTO UKE + GYAKU NUKITE
JODAN OI TSUKI	JODAN AGE UKE + GYAKU TSUKI
JODAN OI TSUKI	JODAN SHUTO BARAI + GYAKU NUKITE
CHUDAN OI TSUKI	CHUDAN UCHI KOMI + GYAKU KAGI TSUKI

Dans ce travail, si le comportement de TORI est immuable, on peut faire travailler UKE sur différentes formes en GO NO SEN ou SEN NO SEN. De la même façon le déplacement défensif peut prendre plusieurs formes IKI ASHI, YORI ASHI, linéaire, de côté, en changement de pied etc.

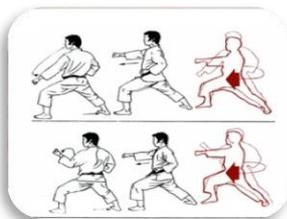
La finalité pour TORI est bien sur de développer une attaque efficace, précise, pour UKE de se mettre en sécurité (blocage ou esquive) et de porter une contre attaque qui puisse mettre un terme à l'affrontement si celui-ci n'était pas un exercice.

Roland HABERSETZER dit de ce kata :

*TEN NO KATA n'est pas un kata comme les autres. C'est un merveilleux Kata pour la progression en pureté, aussi bien sur le plan mental que technique.*

*Il est vrai que, d'un point de vue purement technique, et de l'aveu même de ceux qui restent des anciennes générations de Karatekas, ses mouvements d'attaque et de défense peuvent paraître dépassés.*

A nous Karatekas actuels de respecter l'esprit initial de TEN NO KATA et de ne pas galvauder sa pratique. Il faut profiter de ce support pour se concentrer, puis "exploser" dans le mouvement qui doit être net, sans appel et efficace. Cela vaut autant pour TORI que pour UKE.



Nous verrons que dans le paragraphe consacré aux esquives dans le travail au sol, que TEN NO KATA en est le support essentiel.

TEN NO KATA mène à tout, mais il faut parfois savoir sortir de sa forme initiale...

## POURQUOI, COMMENT ESQUIVER



## POURQUOI ESQUIVER ?

Les esquives offrent plusieurs avantages tels que :

- Sortir de l'axe de l'attaque tout en préservant la distance pour la contre attaque ;
- Faciliter les contre-attaques sur des zones non défendues (cou, dos) ou sur des articulations ;
- Déséquilibrer l'adversaire ;

Elles permettent d'économiser l'énergie du blocage défensif au profit d'une dynamique intégrant défense et contre attaque et rendant celle-ci plus efficace ;

Elles permettent également de minorer les traumatismes sur les membres du défenseur en favorisant le glissement plutôt que l'affrontement.

*Mais les esquives ne doivent pas se confondre avec des ruptures de distance préjudiciables à l'efficacité des contre-attaques!*

Pour parvenir à intégrer l'esquive dans le « fonctionnement » naturel du karatéka, il est nécessaire :

- De bien travailler les déplacements et le jeu de jambes pour l'aspect physique;
- De bien travailler la concentration, l'écoute de l'autre, afin d'appréhender l'aspect mental qui permettra d'intégrer l'esquive

L'esquive ne peut partir que du siège du mouvement, c'est-à-dire le ventre, et nécessite un relâchement maximum de la partie supérieure du corps. L'esquive se vérifie quand on sort de l'axe de l'attaque et que l'on n'est pas obligé d'avoir recours à un blocage.

Par ailleurs, l'esquive n'étant pas une fin en soi, il faut distinguer les trois phases du processus :

1. **Le déplacement** – vitesse, équilibre ;
2. **Le contre** – stop, kime;
3. **La sortie de l'esquive** – vitesse, équilibre – pour se mettre en sécurité en reprenant une distance adaptée.

Le travail en esquive viendra dans l'apprentissage du karatéka, après les éléments fondamentaux qui caractérisent le karaté :

Équilibre dans le déplacement, stabilité dans les positions ;

La bonne intégration des gestuels techniques de blocage et notamment l'utilisation simultanée des deux bras dans le geste défensif ;

La maîtrise des émotions dues à l'agression, et la capacité à se concentrer sur la cible de la contre attaque – regard, ou contact corps à corps dans le cas des esquives tournantes.

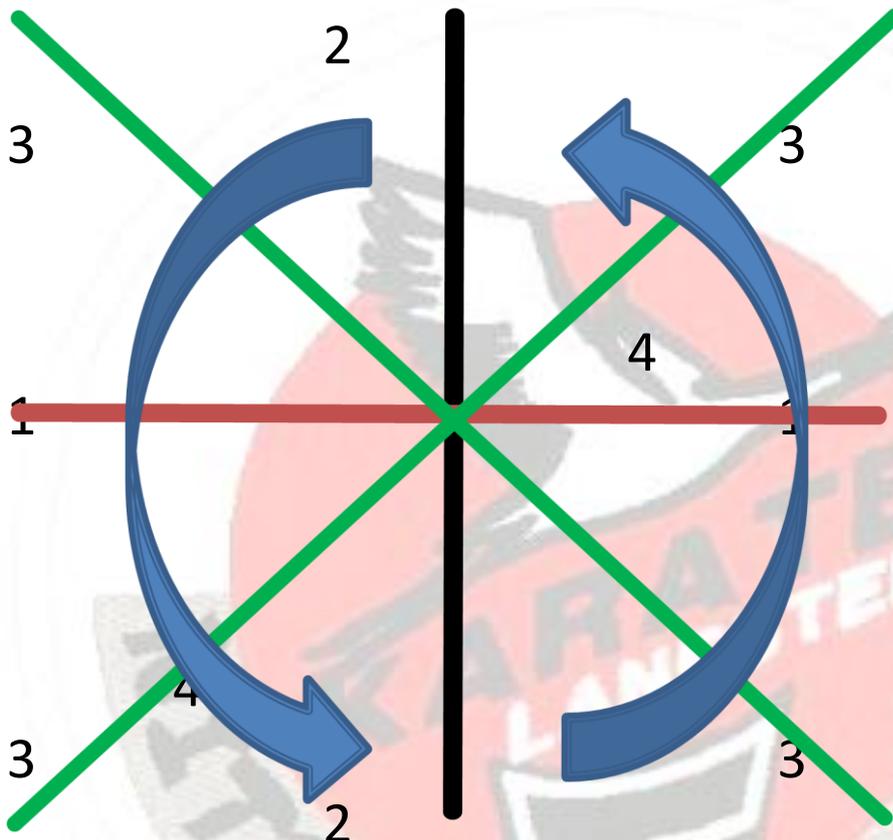
## COMMENT ESQUIVER?

Globalement, s'agissant de déplacement, il est possible de créer une table des esquives selon :

Les quatre directions – gauche et droite (1), arrière, avant (2) – dans cet ordre pour tenir compte d'une augmentation de la difficulté, puis en ajoutant les diagonales (3) et les rotations (4).

La verticalité – se dresser ou se baisser ou donner une inclination à son buste.

On pourra alors étudier dans la notion de direction :



Le premier déplacement étudié pour l'esquive sera YORI ASHI à droite et à gauche.

Il faudra toujours apprécier les facilités de déplacement et de contre en termes de distance par rapport à la cible (TORI), et de sécurité par rapport à l'attaque portée.

Le déplacement sera accompagné d'une défense en GYAKU ou non pour développer le nombre de possibilités d'enchaînements à disposition de UKE.

Par exemple, dans un déplacement sur la gauche, UKE utilisera

alternativement un NAGASHI UKE du bras avant ou au contraire en GYAKU un HAISHU UKE de l'autre bras. Il en fera de même en changeant de garde.

L'esquive devant devenir un réflexe, il est important que UKE découvre et adapte ses propres solutions aux situations proposées en partant de ce schéma initial.

## LES ESQUIVES ET LE TRAVAIL AU SOL



Les esquives partant du ventre, il est utile pour renforcer les sensations de motricité à partir du HARA, de travailler à partir de la position ZAZEN. Ce travail peut se calquer sur TEN NO KATA. La différence apportée, hormis les positions de départ, réside dans le travail de UKE qui termine ses contres par un amené au sol suivi d'une immobilisation

### DESCRIPTIF TECHNIQUE :

TORI	UKE
commence par attaquer à gauche en cherchant à se lever pour terminer en ZEN KUTSU DACHI. Il recommence ensuite la même attaque à droite.	se relève en pivotant, utilise les défenses de TEN NO KATA dans l'ordre habituel et termine son travail par une immobilisation
OI TSUKI JODAN	JODAN AGE UKE
OI TSUKI JODAN	JODAN SHUTO BARAI
OI TSUKI CHUDAN	CHUDAN UCHI UKE
OI TSUKI CHUDAN	CHUDAN SOTO UKE
OI TSUKI GEDAN	GEDAN BARAI

S'agissant d'un travail partant de ZAZEN, il est intéressant de travailler les distances en commençant par une distance moyenne UCHI MA.

Dans cette configuration TORI pourra déployer son attaque jusqu'au ZEN KUTSU DACHI et UKE aura plus de facilité pour démarrer et éviter les inclinaisons du buste préjudiciables à l'équilibre.

Dans un deuxième temps, la distance est réduite, CHIKA MA, rendant quasiment inutile le développement par TORI de son attaque sur ZEN KUTSU DACHI.

Le travail de UKE est plus compliqué puisqu'il doit gérer concomitamment la bonne appréciation de démarrage de TORI, son propre équilibre dans l'élévation de sa posture et l'efficacité de son geste défensif.

Ce travail renforce les techniques NAGASHI, oblige à ignorer le concept de blocage et renforce les capacités à esquiver en rentrant à l'intérieur de l'attaque - UCHI KOMI.



Plus la distance est courte, plus la difficulté de remonter sa défense s'accroît pour UKE.

J'ai estimé que la distance réduite de moitié doublait la difficulté à faire une esquive efficace. Ceci pour plusieurs raisons :

- partant de la position ZAZEN il faut dans un premier temps se dresser ce qui réduit la distance qui nous sépare de TORI.
- selon le type d'attaquant auquel on est confronté, le contact de la défense et de l'attaque est plus ou moins prématuré. Plus il aura lieu rapidement, plus le risque que UKE n'ait pas réussi à avoir une assise suffisante est grand. Il pourra en résulter un déséquilibre annihilant l'esquive.
- UKE devra avoir une remontée verticale et en spirale afin de dévier au plus tôt le geste de l'attaquant hors de son polygone de sustentation et l'entraîner ainsi dans un déséquilibre qui facilitera le travail au sol.

## LES ESQUIVES INTEGREES à SAMBON KUMITE

L'intérêt d'intégrer les esquives à SAMBON KUMITE est multiple :

C'est une manière de gérer le « débordement » sur la 3<sup>ème</sup> et dernière attaque ;

C'est un éducatif pour générer des comportements d'esquives dans toutes les autres formes de combat dès lors que l'on perd la maîtrise de la défense en ligne;

L'esquive peut être mise en œuvre lors de tout déplacement du SAMBON KUMITE. Si tel est le cas, le schéma du SAMBON KUMITE s'en trouvera modifié et l'on pourra travailler en « zigzag » !

### *Convention de travail :*

**RYTHME IMMuable** : Le rythme est constant, défini par avance et respecte une organisation métronomique. Au besoin, on peut s'aider d'un répétiteur sonore.

Ce rythme doit être relativement lent si l'on prévoit de faire une rupture à un moment de l'exercice. Dans les autres cas il faut simplement respecter le rythme que l'on aura choisi.

**LES ROLES** : TORI sera 2 fois de rang l'attaquant (un aller / retour) et par conséquent UKE sera 2 fois défenseur!

TORI attaque 2 fois, UKE défend, exécute sa contre-attaque et immédiatement après prend sa distance de sécurité (UCHI MA) et se repositionne derrière TORI en HACHI JI DACHI;

TORI se retourne en avançant MAWASHI ASHI et retrouve en MIGI GAMAE face à son partenaire.

TORI ajuste sa distance avant de recommencer sa série d'attaques.

### Avantage de la convention de travail :

L'exercice est complet, travaillé à droite et à gauche. Il oblige à une mémorisation de la convention et ne permet pas le relâchement souvent constaté à l'inversion des rôles.

**ENCHAINER LES CONVENTIONS** : Les rôles restent identiques mais on enchaîne les conventions telles que proposées pages 16 & 17.

En conséquence le rôle de TORI peut être répété 4, 6 fois ou plus avant qu'il ne devienne UKE.

### Avantage :

L'exercice est complet, travaillé à droite et à gauche. Il oblige à une mémorisation des différentes conventions et ne permet pas le relâchement souvent constaté à l'inversion des rôles.

La répétition enchaînée d'un même rôle favorise l'augmentation de l'intensité de travail, l'affinage de la coordination SIN GI TAI et approche plus les protagonistes de la réalité du KUMITE.

Ce travail doit être repris de la même façon que les SAMBON KUMITE "classiques"

- CLASSIQUE : Travail normé du SAMBON KUMITE avec ou sans changement de rythme;  
EVOLUTIF : Travail normé, mais le temps passé dans chaque rôle est augmenté;  
ADAPTATIF : Des modifications sont apportées dans le dernier échange :  
TORI est plus ou moins libre dans le choix et le niveau de l'attaque  
UKE est également plus ou moins libre dans les stratégies de contre  
(cf. tableau des conventions)



## ANNEXES

### Proposition de table de conventions SAMBON KUMITE

Conventions TORI		Convention UKE		
Définition de l'attaque	Action	Action	Définition de la contre attaque	
1	Rupture de rythme entre 2ème et 3ème pas, Attaques et Défenses en ligne droite	Attaques sur un niveau Attaques sur trois niveaux Attaques mixées pieds / poings sur un niveau Attaques mixées pieds / poings sur trois niveaux	Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux	GYAKU TSUKI dernier pas
2	Rupture de rythme entre 2ème et 3ème pas, Attaques et Défenses en ligne droite	Attaques sur un niveau Attaques sur trois niveaux Attaques mixées pieds / poings sur un niveau Attaques mixées pieds / poings sur trois niveaux	Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux	Contre attaque LIBRE dernier pas
2	Rupture de rythme libre, Attaques et Défenses en ligne droite	Attaques sur un niveau Attaques sur trois niveaux Attaques mixées pieds / poings sur un niveau Attaques mixées pieds / poings sur trois niveaux	Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux	GYAKU TSUKI dernier pas
4	Rupture de rythme libre, Attaques et Défenses en ligne droite	Attaques sur un niveau Attaques sur trois niveaux Attaques mixées pieds / poings sur un niveau Attaques mixées pieds / poings sur trois niveaux	Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux	Contre attaque LIBRE dernier pas
5	Rupture de rythme libre, Attaques en ligne.	Attaques sur un niveau Attaques sur trois niveaux Attaques mixées pieds / poings sur un niveau Attaques mixées pieds / poings sur trois niveaux	Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux	GYAKU TSUKI dernier pas

6	Rupture de rythme libre, Attaques en ligne.	Attaques sur un niveau Attaques sur trois niveaux Attaques mixées pieds / poings sur un niveau Attaques mixées pieds / poings sur trois niveaux	Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux Contre attaque LIBRE dernier pas
7	Rupture de rythme entre 2ème et 3ème pas, Attaques en ligne	Attaques sur un niveau Attaques sur trois niveaux Attaques mixées pieds / poings sur un niveau Attaques mixées pieds / poings sur trois niveaux	Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux GYAKU TSUKI dernier pas en esquive 45°
8	Rupture de rythme entre 2ème et 3ème pas, Attaques en ligne	Attaques sur un niveau Attaques sur trois niveaux Attaques mixées pieds / poings sur un niveau Attaques mixées pieds / poings sur trois niveaux	Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux Défenses sur un niveau Défenses sur trois niveaux 2 déplacements différents et termine en esquive GYAKU TSUKI dernier pas en esquive 45°



## Proposition de hiérarchisation de l'esquive :

ESQUIVE	DEPLACEMENTS	TECHNIQUES
Simple balancement des épaules	Pas de déplacement, seulement une modification de l'appui en décalant le pied support de l'inclinaison	Haishu uke
Simple pivot des épaules	Pas de déplacement mais un rééquilibrage du corps par flexion des jambes lié au pivot des épaules	Nagashi Uke
En reculant	Un pas en arrière	Nagashi Uke ou Gyaku Nagashi
En reculant et pivotant	Un pas en arrière et pivot à 180° sur l'appui arrière	Shuto barai
En Latéral	Yori Ashi sur le côté	Gyaku age uke
En avançant	Un pas en avant	Gyaku Tsuki
En avançant et pivotant	Un pas en avant et pivot à 180° sur l'appui avant	Choku Tsuki associé à Tetsui



## Propositions de graduation de la difficulté dans la dernière technique.

### Esquive latérale du buste

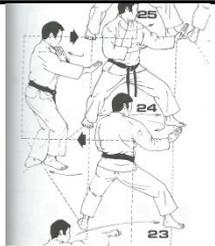
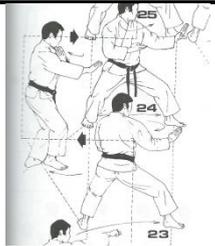
	Sur le dernier déplacement de l'attaquant, UKE déplace son pied avant latéralement à l'extérieur, évite l'attaque, se protège en HAISHU UKE et contre de l'autre bras.		G D
	Sur le dernier déplacement de l'attaquant, UKE déplace son pied avant à hauteur de son pied arrière qui glisse à l'extérieur, évite l'attaque en l'accompagnant par la technique "NAGASHI UKE" et contre de l'autre bras en "URA TSUKI"		
	Sur le dernier déplacement de l'attaquant, UKE déplace son pied avant latéralement de l'intérieur vers l'extérieur (UCHI) évite l'attaque en l'accompagnant "SHUTO UKE" et contre en "GYAKU NUKITE" ou "TATE KEN" en avançant à nouveau le pied avant.		

### Esquive et rotation du buste

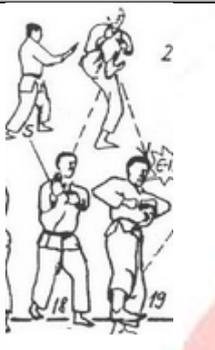
	sur le dernier déplacement de l'attaquant, UKE modifie son déplacement arrière en TSUGI ASHI, évite l'attaque en l'accompagnant d'une rotation du buste vers l'avant "....." et contre avec l'autre bras en "URAKEN" ou "URA TSUKI" source kata SOCHIN		
	sur le dernier déplacement de l'attaquant, UKE modifie son déplacement arrière en TSUGI ASHI, évite l'attaque en l'accompagnant d'une rotation du buste vers l'arrière en accompagnant le bras d'attaque. Le contre peut se faire en USHIRO EMPI. En variante le contre peut se faire par immobilisation du poignet de l'attaquant et retournement de celui-ci.		

---

## Esquive avec changement de pas

		<p>sur le dernier déplacement de l'attaquant, UKE recule son pied avant et glisse le pied arrière de manière à absorber l'attaque tout en restant à distance de contre attaque. Le geste défensif et la contre attaque sont quasiment simultanés. source kata EMPI shuto uke</p>		
---	---	--	---	--

## Esquive qui "tangente" l'attaquant

		<p>sur le dernier déplacement de l'attaquant, UKE recule son pied avant, déplace son pied arrière en glissant sur le coté, évite l'attaque en l'accompagnant d'une défense en "GYAKU". Le bras qui a exécuté la défense continue son action et se termine en déséquilibre ou balayage de l'adversaire "O SOTO OTOSHI" Dans le kata BASSAI DAI (Jodan Gyaku age uke + fumi komi)</p>		
---	---	---	---	--