



◆ A.M.I.E.E. ◆

Arts Martiaux Internes et Externes

23, rue de la Sourdière 75001 PARIS ☎01.42.60.91.63 (répondeur)

<http://mapage.noos.fr/amiartsmartiaux/> e-mail :

amiartsmartiaux@noos.fr

6ème année, n°25

25/09/2002

Bonne rentrée à tous.

Nous espérons que vous n'avez pas été trop victimes du mauvais temps durant ces mois de vacances et que les intempéries ne vous ont pas trop touchés.

Avant de vous parler de notre rentrée associative, je souhaiterais vous raconter l'histoire d'un adhérent qui aujourd'hui travaille à Hong Kong et que vous connaissez, si vous êtes fidèle à notre gazette, puisqu'il s'agit de Jacques Boyer. Ce nom ne vous évoque peut-être pas quelqu'un immédiatement. Jacques Boyer, pratiquant de karaté, est l'auteur de l'article, paru dans la dernière gazette qui racontait notamment l'histoire de deux vieux maîtres chinois de 78 ans, 9ème dan de karaté, devenus « confits » par une vie très éloignée de l'idée des conditions spartiates que l'on imagine chez ces grands maîtres. Si vous avez oublié cet article, retrouvez la dernière gazette ou allez le consulter sur notre site.

Pour en revenir à Jacques Boyer, sachez que notre ami a été victime d'une agression. Je vous rassure, il s'en tire avec des blessures non invalidantes et il récupère lentement. En fait, dans la ville soit disant la plus sécurisante, au cours d'un cambriolage de son appartement, Jacques a surpris le voleur. Pour sauver sa femme prise en otage sous la menace d'une arme, il a fait de son mieux avec les connaissances que lui ont apporté les arts martiaux. Il s'en sort bien, même si sa femme a été traumatisée. Aujourd'hui il se pose la bonne question :

« Ca va me faire réfléchir à la pratique des arts martiaux. C'était une prise d'otage (ma femme) par un homme armé. pas vraiment ce qu'on travaille au dojo. »

Rappelons quelques conseils pris ça et là au près de professeurs d'arts martiaux. Les arts martiaux sont des approches techniques qui peuvent

permettre de se sortir de situation de combats, mais qui ont pour but de préparer le corps à se déplacer rapidement et efficacement. Mais ils ne sont pas des préparations aux agressions ou autres combats de rue. Dans un dojo, l'ambiance, la tenue, les règles, la complicité du groupe, n'ont rien à voir avec notre environnement de tous les jours ; rue, transport en commun, automobile etc.

Ayons toujours à l'esprit que dans la société d'aujourd'hui, on ne se bat plus à main nues ou en corps à corps et que notre préoccupation principale concerne souvent l'entretien de notre corps dans un esprit de défense plus que notre capacité à combattre.

Je me souviens d'un professeur de karaté et de self-défense qui nous apprenait à réagir contre une attaque par deux agresseurs. Un élève à la fin de cet apprentissage demande : « Mais si nous sommes attaqués par trois personnes armées ? » Le professeur répondit :

« Si tu dois te défendre contre trois personnes armées... Tu négocies et si tu peux, sauves-toi ». Voilà une réponse de sagesse. Bien sur, nous pratiquons tous un art de défense, mais restons modestes et objectifs face à la situation dans laquelle nous pouvons nous trouver au cours d'une agression, la pratique d'un art martial ne nous donne pas un super pouvoir, mais la conscience du combat.

La rentrée de notre association commence par un événement plus convivial, l'Assemblée générale à laquelle je vous convie tous. Elle se déroulera le **26 octobre 2002 à 9 h 30** au bureau de l'association, 23 rue de la Sourdière 75001 Paris. Vous recevrez bientôt la convocation avec son ordre du jour.

Comme vous avez pu le lire dans l'article très intéressant et non moins talentueux de la dernière gazette écrit par notre amie Arielle Verley, notre

première expérience de voyage en chine a été un succès. L'année dernière, nous avons envisagé d'organiser un deuxième voyage dont le contenu plus spécifique se serait déroulé en octobre, mais pour des raisons de coût du stage et du peu de temps pour l'organiser, nous avons abandonné ce voyage. En revanche, le voyage prévu mai 2003 sera maintenu et nous envisageons le départ d'un groupe de 11 à 12 personnes. Le thème ressemblera à celui de cette année, mais le petit voyage de 3 ou 4 jours à Shaolin aura pour destination Qufu, la ville de naissance de Confucius



A proximité, la « Tai chan », montagne où, au cours de pèlerinages, les Chinois montent marche par marche jusqu'au sommet.

Le thème « art martial » sera de nouveau Tai Ji Quan et Qi Gong. Les visites touristiques seront : La Grande Muraille, La Cité Interdite, Le Palais d'Été. Lorsque le groupe sera créé, chaque participant aura un programme détaillé des deux semaines. Pour tous ceux qui souhaitent d'ores et déjà participer à ce voyage adressez-vous au bureau par mail, téléphone ou courrier classique (coordonnées au bas de cette gazette). Le prix du voyage Paris-Pékin ayant été augmenté, il vous faudra compter environ 1350 € tout compris : vol Paris-Pékin aller-retour, voyage QuFu, visites, hébergement, repas, cours de Tai Ji Quan et Qi Gong.

En attendant de rêver au « Pays du Milieu » Zhong Guo et comme chaque année, nous faisons appel à toutes les bonnes volontés pour contribuer à la vie de notre association, tant en ce qui concerne l'envoi d'articles pour la gazette, que pour toute autre initiative qui irait dans le sens de notre organisation.

Nous espérons vous rencontrer au cours du prochain stage avec Pierre Portocarrero qui concernera un élément important de nos pratiques : la respiration.

En attendant, bonne pratique. Michel LEROY

INTER-ACTIONS KI-HON/KATA/KUMITE

De première approche, nous pourrions dire que le ki-hon correspond à des gammes ou à l'alphabet, le kata à des partitions ou au vocabulaire et à la grammaire, les kumite aux improvisations de plus en plus libres, à des interprétations ou à la rédaction libre. Une autre formulation serait d'envisager, davantage qu'une ligne unique allant du ki-hon vers les kumite en passant par les kata, une réelle inter-action, mieux des inter-actions entre chaque domaine, indissociable(s) le ki-hon est l'étude analytique des composantes (positions, mouvements, déplacements, pivots, éventuellement sensations) des kata et des kumite pratiqué seul (« à vide », mais avec la sensation, la « présence » d'un partenaire ou un adversaire « imaginaire » - le kata est un ki-hon multi-directionnel et un enchaînement formel de ki-hon - les kumite (des kumite les plus conventionnels aux plus libres) sont une adaptation constante des paramètres du ki-hon et de transferts des applications ou des tactiques contenus dans les kata. D'une certaine manière, l'apprentissage du ki-hon permet ou fait accéder au kata, où les enchaînements font constater, prendre conscience, des manques que le ki-hon doit parallèlement ou ultérieurement gommer. De même par la mise en application lors des kumite (conventionnels et leurs variances). Reprise du ki-hon avec de nouveaux paramètres... Puis retour vers les kata et les kumite...

KI-HON

(fondamentaux/techniques de base)

Le Ki-hon n'est pas seulement gestuel, il engage les sensations, le rythme, l'intensité, les directions de force... tout l'individu qui pratique avec ses ressources physiques mais aussi psychologiques. L'intellect n'est pas négligé pour faire appel aux transferts (ce qu'on sait déjà, ce qu'on a compris de telle notion peuvent-ils être réinvestis ici et maintenant...? au niveau détenu ?).

A) Comprendre les origines pour ne pas perdre les racines - historique (société et enseignement japonais) et B) comprendre que l'exécution à l'imitation est un des moyens les plus rapides de transmission (nivellement du groupe, langage ou terminologie limités, les sensations ne sont pas premières)

B) Comprendre le SENS contenu par le «comptage» de l'enseignant lors du ki-hon - transmission de fond dans la forme (travail du temps de réaction par rapport au comptage//ultérieurement à l'adversaire, donc actuellement sans risque autre que psychologique, stabilité et des divers paramètres techniques). Le moment du déclenchement de l'enseignant est «l'espace-temps» qui permettrait d'entrer la technique sur un partenaire/adversaire (zone vulnérable découverte, contre-temps ou contre-pied, etc.). Idéalement si le cri est Ichi ou Yaah, l'intention est de partir à l'audition du «I» de Ichi ou du «Y» de Yaah, comme en «sen-no-sen»...

C) Comprendre la part de l'individu dans le groupe (discipline individuelle pratiquée en groupe), chacun ne progressant que grâce aux autres, émulation, acceptation des différences.

KI-HON

L'étape de la Découverte (à tous les niveaux...)

- compréhension gestuelle et intellectuelle du mouvement (même les saluts) - développement des capacités acquises
- puissance
- synchronisation
- latéralité
- concentration
- mémorisation (terminologie, puis gestuelle, enfin enchaînements)
- adaptation : autres postures, autres hauteurs, autres sensations (monter, descendre, ouvrir, percuter, pousser, tirer, enrober...), variations de rythme du comptage de l'enseignant (éviter les faux-départs et l'auto-démarrage), émulation du groupe
- autonomisation
- respiration calme
- gain sur le «temps» entre contraction (kime) et décontraction relative qui permet un démarrage rapide sans appel(s) préalable(s) (attitude psychologique autant que physique)

ZANSHIN-KIME-KIAI

- évolutivité pour les gradés
- intériorisation (en ki-hon on est seul, mais dans la synergie d'un groupe qui nous stimule...)
- REI-GI (pas seulement le salut..., attitude, concentration malgré la fatigue ou la... lassitude de peut-être imaginer qu'on répète pour la ...ième fois ce qu'on imagine le même mouvement - mais notre discipline n'est-elle pas d'inscrire un geste unique, le précédent était par

nature différent, comme sera différent le suivant...)

- quitter le raisonnement «le karaté est la seule discipline où existe cette manière de s'exercer» : en sabre traditionnel japonais (Iai-do, Kendo, Chanbara...), même apparemment plus éloigné, le «shadow» des boxeurs..

2 chemins :

A) découverte spontanée (empirique) du mouvement en application dans des situations conventionnelles (éducatives) ----> amélioration gestuelle par le ki-hon
B) découverte dirigée (formelle) par du Ki-hon ---> éventuelle possibilité d'application sans aménagement

Mais avec des risques de dérives : cohérence entre ki-hon et application (exemple ; ki-hon de blocages effectués en avançant de face, alors qu'en application les consignes sont de reculer en bloquant ou d'esquiver à 45°)

ALLIER EFFICACITÉ GESTUELLE ET EFFICACITÉ POTENTIELLE DE L'ACTION RÉALISÉE SUR UN PARTENAIRE/ADVERSAIRE

KI-HON

Mise au point préalable
Comprendre la différence entre vitesse d'exécution et temps de réaction. En contre-attaque ou en ki-hon (compté par l'enseignant) le temps de réalisation de la technique est : Temps de réaction (temps de perception + temps de décision) + vitesse d'exécution (distance parcourue / temps mis pour la parcourir)

- moindre effort (mobiliser le moins de muscles durant le moins de temps possible)
- éviter les traumatismes (immédiats et ultérieurs) par un positionnement corporel juste (non seulement des segments)
- obtenir un meilleur rendement biomécanique-effectuer un va-et-vient constant et réciproque entre ki-hon et kumite (aller de la justesse technique à l'application et retourner vers le ki-hon pour développer les aspects les moins opérants) et entre ki-hon et kata, afin de donner encore un autre sens à ces gestes répétés.

KI-HON

- technique de mouvement, de positions, de placement, rythme
- sensations proprioceptives (ce que nous «ressentons» lorsque nous réalisons un geste)

- développement de l'image de référence (celle que lance le cerveau pour effectuer un geste)
- développement de la latéralité
- développement de l'endurance (respiratoire et musculaire, mais aussi psychologique)
- développement du sentiment d'appartenance (au groupe des pratiquants qui nous entourent)
- mémoriser des termes et des gestes techniques ultérieurement puissance
- temps de réaction (dans un premier temps par rapport au comptage de l'enseignant)
- de stratégie future (la plupart du temps les blocages sont effectués en ki-hon en avançant, ce qui est souvent la marque d'un pratiquant confirmé en application)
- stabiliser les résultats (savoir que ces mouvements acquis seront restitués de manière automatisée lors d'autres situations -kumite/kata-)

- gérer (ou apprendre) la respiration
- gérer et accepter la «différence» entre les pratiquants (niveaux et capacités)

Progressivité et évolutivité

- débutants
- avancés
- confirmés

Nous sommes tous les débutants et/ou les avancés d'un mouvement, d'une sensation, d'un niveau d'exécution (chudan, jodan).

Différents stades de la progression du Ki-hon

1) APPRENTISSAGE

Découverte

Initiation

Renforcement

2) APPROFONDISSEMENT

3) PERFECTIONNEMENT

4) RESTITUTION

puis émergence de nouveaux besoins, d'où départ vers un nouveau cycle

Mais coexistent la progression du Ki-hon (qui peut être simple, ou complexe) et la progression dans le Ki-hon (de l'exécution lente ou à allure modérée pour la compréhension et la mémorisation jusqu'à l'efficacité, la recherche, etc.). Il est par ailleurs préférable d'envisager l'individualisation dans le groupe (quant aux personnes ou aux âges et quant aux niveaux, par des consignes spécifiques, qui outre l'aspect technique immédiat «reconnaît» chacun dans le groupe comme un individu). Le ki-hon est un des moments privilégiés de «l'entraînement dans

l'entraînement», où chaque pratiquant, sachant ce qu'il a particulièrement à travailler suite aux précisions antérieures de l'enseignant, peut fixer son attention sur ces thèmes à l'intérieur du groupe et des exercices demandés par l'enseignant.

TRAME DE VARIANCE DU KI-HON

- seul (terminologie, justesse technique, rythme...)
- en avançant
- en reculant
- avec des pivots variés
- avec d'autres postures
- avec d'autres sensations (percuter, absorber, dévier, traverser, brosser...)
- avec d'autres rythmes
- avec des respirations variées (inspire sur l'armé/expire sur l'action, inspire sur les blocages/expire sur les atemi)
- avec Ki-ai systématique
- en multi-directionnel (ou en revenant chaque fois au point de départ avec des angles de 45°, par exemple)
- librement dans toutes les directions
- le plus lentement possible
- les yeux fermés
- en suivant un partenaire ou en lui faisant face
- sur des sols divers (tatami, parquet, revêtement plastifié, sous-bois, plage...)
- avec des obstacles ou des pentes
- en portant des tenues diverses
- avec des gênes diverses
- avec des lestés légers (haltères souples ou gilet lesté)
- éventuellement avec des cibles ou des partenaires pour symboliser (visualiser, mémoriser) les zones ou les niveaux, les distances possibles...
- 1er temps : liaison Ki-hon en relation avec le Kata
- gestuelle des kata parfois exécutée d'un seul côté...
- gestuelle parfois difficile en enchaînement => travail analytique en ki-hon
- certains types de déplacements, de pivots, n'existent, surtout dans les kata de base que dans un seul sens => recherche en ki-hon
- avec d'autres mouvements
- avec d'autres postures
- dans d'autres directions (ura, go, go ura, en ligne)
- éventuelle recherche à plusieurs avec du ki-hon guidé par le pratiquant qui se trouve dans la direction d'exécution principale du ki-hon (approche de la compétition kata par équipe)
- exécuter indifféremment un kata ou effectuer du

ki-hon :

* Kata + Ki-hon (sans rupture de rythme à la fin du kata)

* Ki-hon + Kata (sans rupture de rythme pour entrer dans le kata, donc ni salut, ni annonce, ni préparation...)

* Kata + Ki-hon au milieu du Kata (sans rupture entre les diverses étapes)

* Kata + Ki-hon au signal + Kata

- Création d'un enchaînement possible en application avec partenaire

- Idem mais seul => Kata

- Kata personnel + Kata

2ème temps : liaison Ki-hon en relation avec les Kumite

- dans les combats conventionnels

la première démarche du Ki-hon (!!!) Ippon

Kumite est d'avoir la bonne réponse à fournir à la technique (question posée) du partenaire.

A-t-on dans le bagage technique un geste à lui «riposter»? Pour les deux partenaires, Tori et Uke, déplacements et mouvements justes, placements et stabilité justes, niveaux exacts... et pour la personne qui défend la nécessité d'enchaîner deux actions (blocage/contre-attaque, esquive/contre-attaque). Il s'agit dans un premier temps de mettre en «application» (c'est-à-dire seulement face à une action venant de l'extérieur -et non de soi-) les mouvements acquis lors du ki-hon. Tout est connu : le côté qui va porter la technique, le membre qui va exécuter, la technique qui sera effectuée et la zone-cible. Seul élément méconnu : quand ? (éventuellement à quelle distance réelle ? avec quelle vitesse et détermination ?).

- puis la notion de recherche (distance d'évitement/distance plausible de riposte, rythme par rapport à l'assaillant go-no-sen). Les deux partenaires sont psychologiquement actifs et si la convention veut que Tori n'enchaîne pas une seconde technique ou une esquive ou ... elle doit être visualisée, comprise, sinon l'exercice n'apporte pas la progressivité qu'elle doit induire pour les autres formes de kumite. Cette technique a été bloquée, mais dans la réalité d'un combat ce blocage aurait-il été efficace ? Cette esquive était-elle imaginable si le partenaire avait continué d'attaquer ? La riposte est-elle parvenue (avec contrôle) avant le possible enchaînement de l'assaillant ?

- lors des Sambon et Gohon Kumite la première approche, sur un rythme cohérent par rapport aux niveaux des partenaires est d'acquérir la capacité

d'être efficace (aux plans gestuel et de l'échange) malgré l'enchaînement des trois ou des cinq techniques.

- dans les combats «semi-conventionnels» et «libres»

- lors de l'approche des kumite semi-conventionnels comme le Jyu-ippou Kumite le ki-hon se retrouve dans la capacité de déplacement, d'être efficace malgré la gêne que va provoquer le partenaire (recherche de rythme, d'opportunité liée à la distance, aux modifications involontaires de la garde, d'erreurs de déplacements, etc.) d'abord avec les mêmes conventions (modalités d'annonce) qu'en Ki-hon Ippou Kumite (technique, niveau), puis en connaissant seulement le niveau (avec un éventail restreint, puis plus ouvert de techniques d'attaque possible), puis en laissant l'assaillant libre de sa tactique, de sa technique et de son niveau d'attaque.

- lors des kumite «souples» Ju-kumite, «libres» Jyu-kumite, ou du Shiai, le ki-hon permet de se concentrer sur autre chose que le lancement et la réalisation gestuelle, puisque maintenant les divers composants sont automatisés (quoiqu'en principe modifiables en fonction de la situation si l'apprentissage a été suffisamment «ouvert», riche). Les répétitions ont placé en mémoire les «ingrédients» (déplacements, engagement du centre de gravité, stabilité, positions, sensations, chaînes nerveuses et musculaires...), mais aussi les comportements «tactiques» (regard, appuis, garde, vitesse d'exécution, temps de réaction, attention sélective...).

Mes propos ne sont pas une vérité mais une base de travail, le fruit d'une recherche personnelle, bien sûr aidée, guidée (souvent à leur insu!!) par les nombreux enseignants et experts que j'ai pu suivre dans mon déjà long chemin de pratiquant, mais surtout d'enseignant et de formateur.

DONNER DU SENS A CE QUE L'ON FAIT...
physiquement...
psychologiquement...
et pédagogiquement...

... ici et maintenant et pour le futur...

BIBLIOGRAPHIE SUCCINCTE

Enseigner le Karate et les arts martiaux - Gérard CHEMAMA/Henri HERBIN Ed
CIG

Encyclopédie des Arts martiaux - Roland
HABERSETZER Ed Amphora
Histoire du Karate-do - Kenji TOKITSU Ed
SEM
Vertu et richesse de l'Étiquette - Dominique
ANDLAUER Ed Amphora
Le Karate mental - Jean-Marc ORTEGA Ed
Trédaniel
Karate-do Kyohan - Gichin FUNAKOSHI Ed
France-Shotokan

Jacques VIEILLARD

--==--

Un séjour à la carte

Cinq jours pour goûter aux différents mets autrichiens et aux différentes activités martiales proposés, c'est un peu court. Surtout, quand comme moi, on a les yeux plus gros que le Hara ! En effet, pendant ces quelques jours passés assez loin des inondations - une chance certaine - il fallait passer son temps à décider. Du reste, je me suis posé la question de savoir si ce n'était déjà pas le stage qui commençait avec un travail sur l'esprit de décision... Décider de se lever (ou non) pour aller pratiquer une des trois activités proposées dès 9h00. Puis de 10h30 à 12h00, décider de poursuivre (ou non) l'entraînement en optant pour l'une des trois autres disciplines, et ainsi de suite jusqu'à 18h00 où la dernière décision concernant la pratique ou non-pratique était prise. Venait ensuite le dernier, difficile et ultime choix, qui consistait à trancher entre toute une liste de plats bon marché tous aussi bons les uns que les autres. Un supplice donc qui était en plus accentué par le fait que les restaurateurs autrichiens n'écrivent même pas français sur leurs cartes ! Enfin il fallait bien retrouver un peu d'énergie pour le lendemain qui allait reprendre un rythme identique. Bref du mercredi après-midi au dimanche matin, ce ne fut que choix... Et il faut bien avouer que les cartes menus étaient riches, variées et appétissantes, ne serait-ce que pour les plats les plus connus. Entre la pratique du Karate-Do mode Shotokan concoctée par M.KELLNER, J.VIEILLARD, la pratique du Karate-Do mode Shito-ryu de T.HAUSNER, le Karaté sportif version entraîneur national autrichien de D.LEILER, et la spécialité réussie des Katas artistiques qui figuraient parmi les plats les plus demandés, il figurait également au menu le travail de différentes armes telles que le Nunchaku et le Bo préparés à la I.BOTROS ou les redoutables bâtons philippins, sans oublier quelques plats spéciaux dont le YOGA méthode Iyengar cuisiné par notre célèbre cuisto Jacques.

Alors, quand je vous dis que j'avais emporté une toute petite portion de Respiration/Mouvement régénérateur, vous comprenez bien pourquoi mes yeux étaient bien plus gros que mon Hara.

Bref, un stage international dépaysant par les pratiques martiales proposées, les petits plats autrichiens et les personnes rencontrées. Oui, ce stage international portait bien son nom puisque les pratiquant(e)s et les intervenants sont venus d'un peu partout dans le monde. Les guerres et horreurs de l'histoire étaient attachées au passé et ceux qui hier s'entretenaient, cherchaient ensemble pendant ces entraînements à améliorer leur pratique; chacun s'adaptant à l'autre. Ainsi le Japonais et l'Américain, le Français et l'Autrichien, l'Anglais et le Français pratiquaient en paix, harmonie et convivialité, et les enseignants se firent une joie de donner le fruit de leur travail aux pratiquant(e)s étranger(e)s.

Là encore, au menu des connaissances interculturelles, la carte était bien pourvue... Bref, un stage trop court qui m'a mis l'eau à la bouche et qui m'a cependant laissé sur ma faim. Car, en étant trop gourmand, j'étais repu de toutes ces cartes et mon corps n'a pu suivre tous ces différents menus; il avait aussi besoin de repos pour digérer... Alors si je vous dis que cinq jours c'est trop court pour tout apprécier, j'espère que vous me croirez ou sinon je vous mets au défi de tout pouvoir tester vous-même l'an prochain, car ce stage est reconduit, et nous en reparlerons. Pour l'heure, bonne reprise ou poursuite de votre pratique ou recherche ou les deux pour cette nouvelle année qui commence. Quelle soit faste pour toutes et tous.

Eric Chatelain

Pour info

Eric est 2^{ème} dan Shotokan et D.I.F., il enseigne à SKDio – Shotokan Karate do Dionysien au Palais des Sports de Saint Denis (93)