

MÉMOIRE POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> Dan

12 JUIN 2020

**LA MÉTHODE PÉDAGOGIQUE KARATÉ DO :**  
**UNE SYNERGIE POUR L'EFFICACITÉ**  
**(HOMMAGE D'UN PASSIONNÉ)**

GANDON Erwann

Sous la direction de Didier LUPO (7<sup>ème</sup> Dan, DEJEPS, Expert Fédéral)



Avec Didier LUPO, lors d'un stage dans mon club. Merci de m'avoir fait l'honneur de m'encadrer pour l'écriture de ce mémoire ainsi que pour tous les conseils donnés.

**« CE NE SONT PAS CEUX QUI PEUVENT INFLIGER  
LE PLUS, MAIS CEUX QUI PEUVENT ENDURER LE  
PLUS QUI GAGNERONT »**

**Terence MACSWINNEY** \*

**Lord maire de Corck**

\*28/03/1879-25/09/1920, Poète et homme politique Irlandais, élu maire de Corcks par le Sinn Fein, au début de la guerre d'indépendance Irlandaise en 1920. Arrêté pour sédition par le gouvernement Britannique, il meurt en 1920, après 74 jours de grève de la faim.



Avec mon Uké, Anthony METTLER, 5<sup>ème</sup> Dan. Encore merci, mon ami, pour le temps passé.

## REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier, à l'occasion de ce mémoire, toutes les personnes qui ont pris, ou prennent encore, part à mon cheminement.

En premier lieu mes parents, qui, lorsque j'étais adolescent, malgré parfois des situations compliquées, ont toujours fait en sorte que je puisse m'entraîner, que je prenne part aux compétitions et stages parfois très lointains. Ils m'ont toujours soutenu.

Ensuite, je remercie mes professeurs successifs qui, tous, ont joué un rôle dans le pratiquant que je suis. Merci à Marcel MAHE (1<sup>er</sup> Dan), Florian COLIN (1<sup>er</sup> Dan) et Franck VINCE (2<sup>ème</sup> Dan), mes premiers professeurs.

Merci à Michel CHEVALIER (6<sup>ème</sup> Dan), qui m'a permis de m'adonner à la compétition en Kata et en Kunité et de remporter des titres dans ces deux spécialités, m'amenant même en Équipe de France.

Merci ensuite à Patrick RIO qui m'a préparé pour mes 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan.

Merci à mes élèves d'avoir répondu présent pour les prises de vues de ce mémoire.

Merci à tous les « potes » de mon club ou d'autres. Des amitiés forgées sur les tatamis.

Un grand merci à ma sœur, Nolwenn, neuropsychologue, pour son soutien ainsi que son avis éclairé sur mon travail écrit.

Merci à Anthony METTLER (5<sup>ème</sup> Dan), d'avoir accepté d'être mon Uké. Merci aussi pour ses conseils sur la forme de mon mémoire.

Un énorme merci à ma conjointe. Julie, ne connaissant pas du tout ce milieu, a tout de suite compris la place qu'occupait le Karaté dans ma vie. Merci aussi pour toutes les corrections qu'elle a fait à ce mémoire (c'est vrai qu'être avec une secrétaire ça aide).

Merci à mes deux filles Lilou et Lola, juste d'être là et d'être ce qu'elles sont, acceptant mes absences parfois nombreuses.

Enfin, merci à Didier LUPO. Tout d'abord, d'avoir accepté de m'encadrer pour ce mémoire, puis merci pour la disponibilité et les conseils. Enfin merci pour la révélation que fut, pour moi, le travail auprès de cet expert. J'ai tout de suite été réceptif au discours, à la pratique, à la façon de travailler : en un mot au Karaté de Didier LUPO.

**« LES ILLUSIONS, TELLE LA PAILLE,  
RESENT EN SURFACE ; QUICONQUE  
VOUDRAIT QUÉRIR DES PERLES DOIT  
PLONGER DANS LES ABYSSES »**

**John DRYDEN** \*

\* 19/08/1631-12/05/1700, poète et dramaturge anglais ayant exercé une forte influence au XVII<sup>e</sup> siècle

# SOMMAIRE

• Remerciements	page 5
• Préambule	page 8
• Introduction	page 9
• <b>Partie 1/ Le socle. Éléments indispensables à l'essor de notre méthode<sup>7</sup> pédagogique<sup>10</sup></b>	page 13
Chapitre 1 : Crédibilité	page 15
Chapitre 2 : Universalité	page 19
Chapitre 3 : Intemporalité	page 23
• <b>Partie 2/ Description et analyse du fonctionnement de la méthode pédagogique</b>	page 29
Chapitre 1 : La méthode pédagogique	page 31
Chapitre 2 : Étude de la première partie de Nijushiho <sup>9</sup>	page 39
• <b>Partie 3/ Études complémentaires</b>	page 59
Chapitre 1 : Intérêt pédagogique du Kihon <sup>5</sup> du 1 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> Dan	page 61
Chapitre 2 : Approche particulière du combat en Karaté-Do	page 69
Chapitre 3 : Une synergie <sup>14</sup> particulière : la relation professeur/élève	page 73
• <b>Conclusion/ L'équilibre : SHIN-GI-TAI</b>	page 77
• <b>Annexes</b>	page 81
- Mon kihon, cahier des charges	page 82
- Mon parcours	page 83
- Définitions succinctes	page 84
- Bibliographie	page 86

## PRÉAMBULE

C'est un souvenir tenace. Une petite ville, au cœur de la Brière, 3 500 habitants.....mais un club de Karaté... à 300 mètres de chez moi. Et cette envie, cette attirance, depuis aussi loin que je me souviens : les arts martiaux, le mythe du combattant, du faible qui parvient à vaincre celui qui, semble-t-il, est plus fort.

A l'inverse des copains de mon âge et malgré mes 10 ans, j'étais sensible à la discipline, aux codes, à l'atmosphère qui entourent ces pratiques. Mes rêveries m'amenaient sur les traces d'un vieux maître transmettant son savoir à des disciples, bien sûr, sélectionnés sur le volet. Je souris avec nostalgie en repensant à ça.

Il me fallut deux ans de persévérance pour convaincre ma mère que c'était ce qu'il me fallait, elle qui pensait que je voulais juste apprendre à me battre. Mais à force de persuasion, et surtout l'aide de "l'ancien" du club (il venait d'avoir 63 ans... et venait de passer son 1<sup>er</sup> Dan), qui su trouver les mots, je franchissais pour la première fois la porte d'un dojo, un samedi de Septembre 1992, j'avais 12 ans. Première saison de pratique de ce qui deviendra un pilier de ma vie, une passion absolue.

J'y ai appris au long de ces années, au delà de la technique, ce qui est nécessaire à la maturation d'un homme : la persévérance, l'esprit de décision, le goût de l'effort, l'esprit de groupe, mais aussi j'y appris à perdre, la frustration, la patience. Tout ce qui peut armer l'homme pour faire face au mieux à ce qui peut parfois s'apparenter à un combat : la vie.

Ce fut la pratique de cette discipline qui me fit prendre confiance en moi, dans cette "jungle" que peut parfois être une cour de récréation, qui me permit d'appréhender l'alcoolisme de ma mère, les problèmes d'argent de mes parents.

Et c'est aussi cette discipline qui me permit de toucher du doigt le haut niveau, de glaner des podiums nationaux en Kumité et en Kata, de participer à des stages Équipes de France, de voyager, de rencontrer des gens exceptionnels.

Je n'osais pas imaginer tout ça le jour où je franchissais donc cette porte, timidement, voulant me faire le plus petit possible. Premier regard, un groupe de débutant s'entraîne debout à effectuer ce qui pour moi à ce moment, semble être un coup de poing, à l'opposé, un groupe de gradés (peu de ceintures noires, mais des ceintures marrons, grade qui, pour moi à ce moment, est inatteignable) dans un coin de la salle répète un enchaînement, inlassablement : premier contact avec le Kata<sup>4</sup>.

On me donne un Karaté-Gi, comment nouer la ceinture, premier salut... Je le sens immédiatement, je ne me suis pas trompé, plus besoin de chercher... C'est ça...C'est ma voie... C'EST PARTI !!!!!



## INTRODUCTION

Et maintenant il est temps. C'est décidé, je vais solliciter l'honneur de me présenter devant mes paires, de prétendre au grade de 6<sup>ème</sup> Dan.

Première étape, je demande à celui qui fût pendant des années mon professeur, Michel CHEVALIER : "bien sûr, vas y". Puis je demande à Didier LUPO, que je suis en stage le plus souvent possible depuis presque sept ans, la réponse est du même tenant. Mais je lui demande autre chose, qui, pour moi, a beaucoup d'importance : "accepterais-tu de m'encadrer pour mon mémoire ?" " Oui avec plaisir".

Donc c'est confirmé. Toutes les conditions réglementaires seront remplies pour le passage de Juin 2020 et surtout... et c'est le plus important... Michel CHEVALIER et Didier LUPO confirment ce que je ressens : je suis prêt.

Ça sera donc pour le 12 Juin 2020.

Je dois choisir un partenaire, je ne réfléchis pas longtemps, je veux un "gabarit", une "présence", faut que ça envoi, quelqu'un de plus grand que moi, plus massif. Anthony METTLER, 5<sup>ème</sup> Dan Wado-ryu, Juge international. On se connaît depuis longtemps, on pratique ensemble, on est "pote". Sa réponse ne se fait pas attendre : "avec plaisir, c'est un honneur".

Le kihon se construit tranquillement, naturellement. Avec cette idée en file conducteur : il doit me ressembler, il doit être la traduction physique, visuelle, de ce qu'est mon karaté, de ce que j'ai intégré de ces 28 ans de pratique.

Même chose pour le Kumité<sup>6</sup>, ne pas tricher, faire ce que je sais faire, ce que j'aime faire. Les personnes qui vont m'évaluer doivent pouvoir me "cerner" au travers de mon programme !

Pour les Kata, ça sera Nijushiho et Gojushiho Sho.

J'ai choisi ces deux kata parce qu'ils couvrent un panel technique important, on y trouve la plupart des postures de base et des techniques d'atemi ainsi qu'une grande variété de déplacement, offrant beaucoup d'opportunité de Bunkai.

Ce sont tous deux à mon avis des Kata qui représentent bien mon école, le Shotokan.

Ils nécessitent tous deux, dans leur exécution, de gérer au mieux les alternances de temps de contraction et de relâchement et ceci afin d'être explosif

Gojushiho sho, parce qu'il est un peu plus long, nécessite de parfaitement gérer sa respiration pour ne pas baisser le rythme.

Et donc le mémoire... plusieurs thèmes se bousculent dans ma tête mais ça y est, j'ai arrêté mon choix :

## LA MÉTHODE PÉDAGOGIQUE KARATÉ SYNERGIE POUR L'EFFICACITÉ

**Je me propose ainsi de prendre un peu de hauteur, de recul, afin d'observer et d'analyser ce qui fait la force de notre discipline comme méthode pédagogique de formation, non seulement du corps, mais aussi de l'esprit.**

### POURQUOI CE CHOIX ?

Tout d'abord, j'ai eu la chance d'avoir un professeur, Michel CHEVALIER, qui m'a toujours poussé à pratiquer aussi bien le Kata<sup>4</sup> que le Kumi-té<sup>6</sup>, qui insistait de façon égale sur la technique et le combat même lorsque nous étions en période de compétitions. J'ai pu ainsi engranger des podiums dans ces deux spécialités aussi bien au niveau départemental, régional que national et international.

Puis, une rencontre, un déclic : Didier LUPO.

L'adhésion à un discours qui m'a interpellé tout de suite :

« Le Karaté est notre méthode pédagogique dans laquelle le Bunkai<sup>1</sup> est une mise à l'épreuve ».

Je trouvais alors là un écho à ce que je ressentais, à ce que j'aimais dans notre discipline. Didier LUPO mettait les mots justes sur ce que je percevais.

Ainsi, des années auparavant, quand a été introduite la pratique du Bunkai dans les compétitions par équipes Kata, j'ai tout de suite été captivé par ce travail, trouvant en quelque sorte là le lien entre Kata et Kumi-té. Au fil des années, et des stages auxquels j'ai participé jusqu'à présent, j'ai découvert une richesse sans limite dans sa pratique. L'évidence de l'intérêt de ce travail c'est imposée. En effet, il est le moyen de tester concrètement si ce que je fais en Kata est applicable, de comprendre de nouveaux principes (distance, rythme), avec l'idée, bien entendu, d'évoluer vers le kumi-té.

J'ai compris surtout que la pratique du Kata me permettait d'acquérir un certain nombre d'outils, de principes, à appliquer en Bunkai, celui-ci enrichissant à son tour, par ses apports spécifiques, ma compréhension.

Idem avec le Kumi-té qui apporte ces propres notions complémentaires. Le tout rejaillissant sur la pratique de mon Kata, dont l'exécution se renforce de tout ce travail de concrétisation, d'acquisition de sensations, de corrections, de ressenti.

Ce discours, ce terme de **méthode pédagogique**, m'amène aujourd'hui à ce travail écrit.

Ainsi, tout d'abord je définirai ce qui, pour moi, fait la solidité de notre méthode, son socle, ce qui fait qu'elle a pu se développer.

Ensuite, je présenterai comment la méthode pédagogique Karaté Do fonctionne, quels sont les outils d'apprentissages et leur apports, quelles sont les synergies qui se mettent en place entre ces outils, comment se met en place une démarche de progression.

Puis, je présenterai une étude sur des aspects spécifiques de notre discipline qui sont autant de moyens de progression.



# PARTIE 1

## LE SOCLE

### ÉLÉMENTS INDISPENSABLES A L'ESSOR DE NOTRE MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

- CRÉDIBILITÉ
- UNIVERSALITÉ
- INTEMPORALITÉ

**Pour qu'une méthode, quelle qu'elle soit, puisse se développer, elle doit reposer sur une base solide, un socle puissant, à l'image des fondations d'une maison.**

**L'essor de notre discipline à travers le monde, son succès, sont la preuve de l'efficacité de sa méthode d'apprentissage.**

**Mais sur quoi repose-t-elle ? Je me propose dans cette partie de définir ce qui, selon moi, constitue le socle fondamental de notre méthode pédagogique, ce qui en fait le sérieux.**



## **I/ LA CRÉDIBILITÉ :**

**LA MÉTHODE REPOSE SUR**

**DES CONCEPTS**

**SOLIDES, VÉRIFIABLES ET EXPLICABLES**

**La crédibilité du contenu d'une méthode quelle qu'elle soit est un facteur indispensable à la qualité de celle-ci.**

**En effet, à quoi servirait une méthode pédagogique bien construite si ce qu'elle transmet ne repose sur rien ?**

Le Karaté se base sur des concepts éprouvés par des siècles de pratique, de mise au points et surtout de mise en pratique au feu du combat. Des générations de maîtres se sont succédées améliorant son contenu technique, sa méthodologie de formation du corps et son mode de transmission.

L'objectif premier à la création d'un art martial est l'efficacité en combat. A ce titre son contenu doit pouvoir répondre à cette attente de façon fiable et réaliste. Il s'agit là d'être pragmatique.

Le panel technique du Karaté exploite au maximum l'ensemble de ce qui constitue nos armes naturelles : poings fermés, mains ouvertes, pieds, genoux, coudes, tête... L'utilisation optimale de ces armes repose sur le respect du fonctionnement du corps (anatomie), des lois de la physique et de la mécanique.

Cela ajoute à notre méthode une crédibilité indispensable. En effet, lorsque l'on donne un cours, tout peut s'expliquer au pratiquant par des exemples concrets venant renforcer notre propos. Il n'y a rien de « magique ». La science vient comme une justification de la justesse du Karaté comme méthode pédagogique de formation du corps.

Pour illustrer mes propos, je vais m'appuyer sur deux exemples : la notion de relâchement, omniprésente en Karaté et le Hara.

### **1/ L'importance du relâchement**

Alors qu'il semble au début que le Karaté soit une discipline dure, rigide, on s'aperçoit au fil de la pratique que la notion de relâchement est de la plus haute importance pour améliorer notre travail.

C'est souvent une sensation qu'il n'est pas facile de faire comprendre ou même de ressentir. En effet, on a tendance à penser que plus on est fort, plus on est tendu, plus on sera efficace. Ce qui est faux.

Le travail en Karaté devient avec le relâchement beaucoup plus subtil, alternant temps fort et temps fluide. Ceci permettant de se rendre disponible pour mener une nouvelle action. Les Kata regorgent de passages attirant notre attention sur ce point. Ainsi il faut être verrouillé à des moments très précis (impact) et être aussitôt relâché pour pouvoir de nouveau mener une action offensive ou défensive.

#### **Sans ce relâchement, moins de vitesse, donc moins d'efficacité.**

Pour l'expliquer, on peut se baser sur la formule de calcul de l'énergie cinétique :

$$E_c = 1/2MC^2$$

$E_c$  = énergie cinétique  
(en Joule)

$M$  = masse (en Kg)

$C^2$  = vitesse au carré  
(en mètre par seconde)

Cette formule nous permet de justifier, par une règle établie, l'importance que peut avoir l'amélioration du relâchement pour plus de vitesse.

En effet, si on analyse avec attention la formule ci-dessus, on constate que le facteur vitesse est au carré. Ainsi, son amélioration impactera de façon plus importante l'énergie cinétique à l'impact que l'augmentation de la masse.

#### **Autrement dit : plus de vitesse, égale plus d'énergie délivrée.**



Pour illustrer cela, il suffit de prendre l'exemple de deux véhicules de 800 kg percutant un mur. L'un roulant à 40 km/h et l'autre à 45 km/h. L'impact dans le mur ne sera pas du tout le même. Ici le premier véhicule a une énergie cinétique d'environ 49 372 joules ( $800 \times 11,11^2$  divisé par 2) alors que le second développera 62500 joules ( $800 \times 12,5^2$  divisé par 2) soit 13 128 joules d'écart pour 5 km/h.

En revanche, si les deux véhicules roulent à 40 km/h mais le premier pèse 800 kg et le second 1 tonne alors le différentiel à l'impact est moins important. Concrètement : le premier véhicule et ses 800 kg dégage toujours approximativement 49 372 joules, le second d'une tonne développe 61 716 joules ( $1000 \times 11,11^2$  divisé par 2) soit 12 344 joules d'écart pour 200 kg de différence.

On constate donc, que pour 200 kg d'écart, le gain d'énergie est de 12 344 joules alors que si je ne joue que sur la vitesse (ici, seulement 5 km/h) le gain d'énergie cinétique est de 13 128 (soit 784 Joules de plus).

De cette petite démonstration, on peut extrapoler vers notre propre pratique. Le relâchement va permettre d'augmenter notre vitesse :

- par la suppression des tensions musculaires qui font office de frein à mains (on n'avance pas avec le frein à mains),
- par la maîtrise de la respiration,
- par la maîtrise du centre de gravité.

Pour :

- une continuité gestuelle facilitée, afin que toute l'énergie issue des appuis et du Hara soit transmise aux armes naturelles sans perte de charges,
- une diminution du temps de réaction,
- une disponibilité pour poursuivre les actions.

**Il est ainsi indispensable de travailler son relâchement car son impact en terme d'énergie développée est plus qualitatif que le gain de masse. Celui-ci n'étant, en plus, pas si aisé à obtenir.**

Dans mon propre cas : pesant environ 65 kg, supposons que ma vitesse de frappe soit de 2 m/s. Cela me fait développer une énergie cinétique de 130 joules. Imaginons que je prenne **5 kg** pour passer à 70 kg cela me fera développer **140 joules**.

En revanche, si je parviens à améliorer ma vitesse et à gagner **0,5 m/s** de vitesse de frappe pour passer à **2,5 m/s**, cela donne **203,13 joule**. La différence est frappante.

A cela s'ajoute une réalité, la prise de masse ne se retrouverait pas entièrement dans ma frappe. Même si je prend du poids mes armes naturelles ne bougent pas. Sur 5 kg de pris il n'y a pas 5 kg efficaces (qualité musculaire). L'augmentation sera en deçà de la démonstration ci dessus.

## **2/ Le hara, une notion indispensable.**

Le Hara est, dans la culture orientale, le centre de l'énergie vitale du corps, le Ki.

Il est situé environ 3 cm sous le nombril, légèrement en retrait.

La notion de maîtrise du Hara est omniprésente dans les arts martiaux, qu'ils soient internes ou externes. C'est en effet là que l'on puise l'énergie nécessaire à des techniques efficaces. C'est un des garants de notre stabilité. C'est le lien entre la partie basse et la partie haute du corps.

Ça solidité est tout à fait **INDISPENSABLE** au transfert d'énergie venant des appuis vers le haut du corps et vers nos armes naturelles.

L'importance du Hara est telle dans le domaine martial que, lorsque la Samouraï souhaitait s'ôter la vie, il s'ouvrait le ventre lors du suicide rituel appelé Seppuku, plus connu sous le terme de Hara-kiri.

Et bien le Hara n'est pas qu'une vague notion.

A/ En effet, de façon plus « terre à terre » il correspond à la jonction entre le bas et le haut du corps. Si le Hara n'est pas correctement travaillé, ressenti, alors le travail issu des membres inférieurs (poussé dans le sol) ne sera pas correctement transmis au gyaku tsuki par exemple.

Au même titre d'ailleurs que sa maîtrise est importante quant à l'efficacité de nos parades afin d'en faciliter l'absorption. Si le Hara n'est pas « placé », l'impact violent d'une attaque Jodan parée par un Agé Uké ne sera pas renvoyé vers le sol, annulant l'intérêt de la contraction des muscles du dos et risquant d'en limiter l'impact aux épaules et aux cervicales.

Ici la notion de Hara rejoint tout simplement le travail de l'ensemble de la sangle abdominale, agissant alors comme protecteur de la colonne vertébrale par les muscles profonds (gainage). Il peut aussi agir comme moteur du mouvement par l'action des hanches et du bassin. En cela, le travail autour du ventre est de première importance.

B/ En corrélation avec notre vision occidentale, le Hara représente une autre notion capitale.

En effet, le Hara correspond au centre de gravité du corps humain. La tradition Japonaise rejoint ici le cartésianisme Occidental.

Imaginons être face à un élève peu sensible, peu réceptif aux notions extrêmes orientales. En utilisant l'explication « cartésienne » du centre de gravité, on peut faire comprendre le même message.

En effet, la maîtrise du centre de gravité est primordiale dans le domaine des arts martiaux pour maîtriser ses appuis, ses déplacements, décupler l'efficacité de ses clefs par les variations de hauteur, rester stable (une chute en combat, surtout en combat réel, peut être dramatique).

Nos postures notamment doivent être effectuées avec le respect de règles qui s'adaptent à la morphologie de chacun. Les critères d'exécution des postures, s'ils sont respectés, amènent à placer le Hara (centre de gravité) à la verticale du polygone de sustentation<sup>11</sup>.

La stabilité de nos postures sera donc intimement liée à ce centre de gravité. En effet, même si nos jambes sont musclées à l'excès, que l'on peut tenir des heures l'exercice de la chaise au mur, nos postures ne vaudront rien si l'on place mal son centre de gravité, son Hara. Une simple poussée nous déstabilisera. C'est la même chose pour les déplacements, notre stabilité ne sera pas assurée nous exposant dangereusement (contre, poussée, balayage...).

Maîtriser son centre de gravité est primordial pour qui veut enchaîner correctement et efficacement plusieurs techniques. Ainsi, impossible d'enchaîner un Mawashi geri jodan de la jambe avant avec un Gyaku tsuki chudan si l'on perd l'équilibre.

A eux seuls, ces deux exemples (le relâchement et le Hara) démontrent la solidité des enseignements prodigués par notre discipline.

Les techniques travaillées reposent sur un argumentaire cohérent, sérieux et (bien souvent) indiscutable.

A ces exemples, on aurait pu en ajouter bien d'autres (respect des chaînes musculaires, phénomène de levier dans le travail des clefs, application des règles anatomiques dans le travail des points de pression par exemple). La crédibilité est indispensable à la réussite d'une méthode pédagogique.

**EN TANT QUE PROFESSEUR ON PEUT EXPLIQUER,  
EN TANT QU'ÉLÈVE ON PEUT COMPRENDRE.**

## **II/ UNIVERSALITÉ :**

**LE KARATÉ EST ACCESSIBLE**

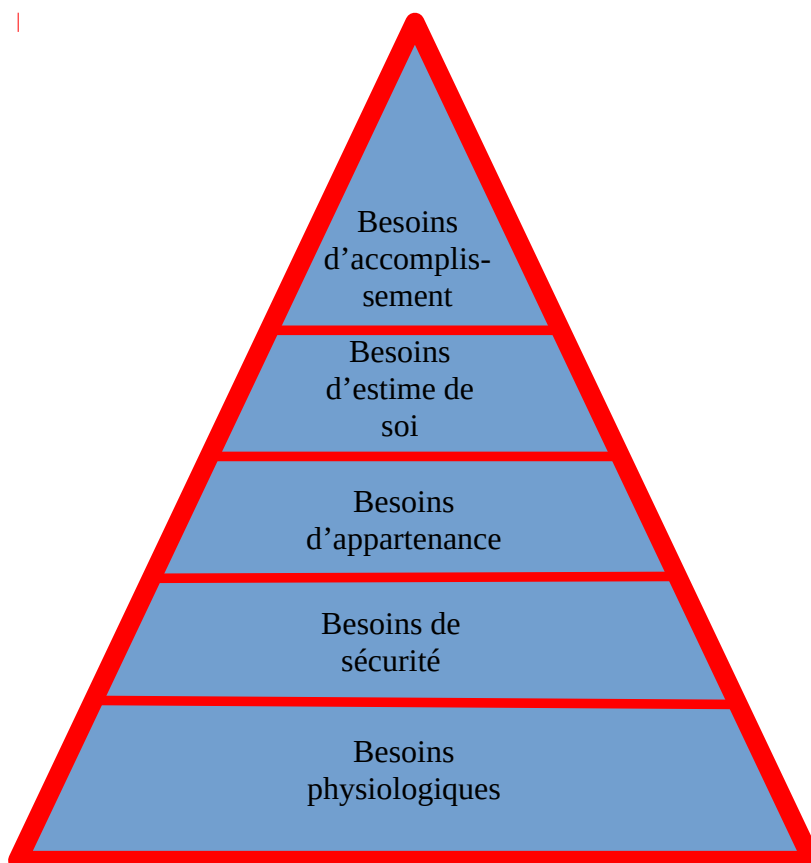
**A TOUT LE MONDE,**

**UN LANGAGE COMMUN,**

**UNE CULTURE COMMUNE.**

Pour comprendre pourquoi je considère le Karaté-Do et sa méthode pédagogique comme étant universel, il peut être intéressant de le mettre en rapport avec la pyramide des besoins de Maslow. Abraham Maslow (01/04/1908 - 08/06/1970) était un psychologue américain, connu pour avoir défini, dans les années 40, les besoins de l'Homme, hiérarchisés, sous forme d'une pyramide. Ces besoins, selon lui, sont les aspirations de tout à chacun.

La voici :



Cette représentation simplifiée de la pyramide de Maslow présente donc différents types de besoins qu'il convient de satisfaire de façon à être tout simplement épanoui. Cette recherche est déjà une quête en soi, soit dit en passant.

Ainsi :

- besoins physiologiques : indispensables à la vie tel que respirer, boire, manger, éliminer mais aussi relaxation, activité, mobilisation, énergie...
- besoins de sécurité : protection du danger physique et psychologique, ordre, stabilité...
- besoins d'appartenance : intégration, socialisation, être compris des autres, estimé...
- besoins d'estime de soi : être utile, avoir de la valeur, confiance en soi...
- besoins d'accomplissement : maturation, acquisition de connaissance, développement de son potentiel...

Chacun cherche à répondre plus ou moins à tout ou partie de ces besoins. En fonction des ses envies, de ses objectifs de vie et de ses aspirations profondes.

Ce qui est intéressant d'observer c'est que le Karaté-do, pratiqué avec sérieux et assiduité, sur le long terme, peut être un moyen de répondre à ces besoins.

Reprenons les besoins et regardons comment la pratique du Karaté-Do, guidée par la méthode pédagogique qui le sous tend, peut y répondre :

- besoins physiologiques : par l'entraînement physique qu'implique la pratique du Karaté-Do le système loco-moteur se renforce, le système cardio-vasculaire se développe, les capacités cognitives sont entretenues (apprentissage des Kata). La conscience de son propre corps est plus fine grâce au travail de proprioception<sup>12</sup>, de latéralisation, de respiration ventrale.

- besoin de sécurité : c'est la raison de sa naissance. Le Karaté-Do a été conçu comme un système de self défense personnel. Il s'agit d'apprendre à utiliser les armes naturelles du corps humains et à viser les cibles vulnérables du corps adverse. Praticué en tant que tel, le Karaté répond pleinement au besoin de sécurité. Toutes les cultures ont été amenées à créer leur propre méthode de combat (exemple avec la lutte sénégalaise, la lutte bretonne, le Kalaripayat<sup>3</sup> en Inde ...).

Le Karaté répond ainsi, à sa manière, en fonction de la culture qui l'a vu naître, de son histoire, à ce besoin de sécurité.

- besoin d'appartenance : la pratique du Karaté-Do au sein d'un Dojo, amène à rencontrer d'autres personnes, issues de milieux variés mais animés d'une même passion, autour de valeur commune. La pratique fait naître un sentiment d'appartenance à un groupe, une famille, celle du Karaté-do, des arts martiaux plus globalement.

- besoin d'estime de soi : c'est une des vertus des arts martiaux, développer la confiance en soi. Alors que l'on apprend à se défendre, à utiliser notre corps, on se rend aussi compte de notre capacité à tenir aux entraînements, parfois très durs. La méthode pédagogique Karaté-Do amène à se dépasser, à aller plus loin que ce qu'on pensait être capable de faire. De plus, on peut se rendre utile auprès de son club lors d'organisation particulière puis même, au bout d'un certain temps et sous conditions, commencer à donner des cours.

- besoin d'accomplissement : le Karaté-Do amène, à terme, à un épanouissement personnel. C'est même bien souvent un des objectifs qui apparaît au fur et à mesure de notre avancée sur la voie. On s'aperçoit que les objectifs du départ (être le plus fort, apprendre à se battre) s'effacent pour des objectifs plus profonds. Être épanoui, bien dans son monde, heureux, avec toujours cette soif de recherche, de progrès, de rencontre.

De plus, le Karaté-Do, par le fonctionnement de sa méthode d'apprentissage, trouve un écho dans beaucoup d'autre domaine de la vie courante.

Ainsi, on pourrait le comparer à l'apprentissage d'une langue : les mots seraient les techniques, une phrase serait un enchaînement de Kihon. Un poème pourrait alors être un Kata. Et enfin un débat serait un combat (ne dit on pas une joute verbale !).

Comparons encore avec un autre langage universel : la musique. Les gammes sont le Kihon du musicien, un grand classique son Kata et une improvisation en groupe sur scène un combat.

On peut voir par ses deux exemples que le mode d'apprentissage de notre discipline respecte un schéma éprouvé, que tout à chacun peut s'approprier dès lors que la motivation, la passion en est le moteur.

Mais au-delà de ces exemples le Karaté-do est bien plus que cela. Il est un moyen de transcender les différences.

En effet, au Dojo, pas de notion d'origine ethnique, de politique, de religion ou d'origine sociale.

- La tenue est la même pour tout le monde : le Karaté-Gi.
- Le langage est le même pour tout le monde : le Japonais.
- Le répertoire technique est le même pour chacun, les Kata inamovibles où qu'ils soient pratiqués.
- Le kumité dans sa pratique n'utilise pas la verbalisation mais le langage du corps et de l'esprit.

La seule différence notable est le grade que porte chacun. Symbole du parcours effectué, signe de la nécessité de se remettre en question, de se soumettre à l'évaluation de ses paires.

Ceci témoigne d'un aspect des arts martiaux fondamental, faisant la différence et plaçant le Karaté hors du simple champs sportif : les enseignement moraux qui l'accompagnent, autrement dit : LE CODE D'HONNEUR.

La méthode pédagogique qui est la nôtre amène à réfléchir sur des notions issues de ce code et qui sont universelles : entre autre le courage, la loyauté, la persévérance, l'abnégation, la courtoisie, le respect, autant de notions indispensables dans nos sociétés en ces temps parfois troublés.

L'atmosphère que tout pratiquant connaît dans un Dojo lors d'entraînement difficile est particulière. Contrairement à ce que les néophytes peuvent imaginer, le pratiquant de Karaté n'est alors pas seul, c'est l'ensemble du groupe, qui sue, travail, résiste. Tous ensemble, oubliant tout le reste, dans un seul but : la pratique pure. Le partage est alors à l'honneur. Les anciens font profiter les plus jeunes de leur expérience, les plus doués aident ceux qui rencontrent des difficultés étant acquis qu'ils en rencontrerons eux-mêmes sans doute de nouvelles à un moment ou un autre.

Enfin, et c'est extrêmement important, la méthode pédagogique qui est la notre a su s'adapter à un nouveau public, demandeur lui aussi de bénéficier des richesses qu'offre la pratique du Karaté-do.

Ainsi, de plus en plus de personnes en situation de Handicap franchissent les portes des Dojo. Ainsi, le Karaté vient en appui de certains protocoles de soins pour aider des personnes à lutter contre le cancer. Il s'ouvre aussi aux seniors, ceux-ci pouvant alors y trouver un excellent moyen de lutter contre les incidences de l'âge qu'elles soient physiques, psychologiques ou cognitives. Les enfants trouvent, bien sûr, eux aussi toute leur place dans les Dojo désormais.

Le Karaté est alors l'occasion de s'ouvrir à l'autre.

Dans mon propre club, nous accueillons des pratiquants de 6 à 74 ans, nous accueillons 3 personnes en situation de handicap ainsi qu'un jeune mineur isolé venant du Mali et passé par les filières de passeur.

**En cela le Karaté Do est une méthode universelle, le Dojo notre sanctuaire, lieu hors de toutes préoccupations autres que la pratique, l'entraide pour simplement PROGRESSER.**

### **III/ INTEMPORALITÉ :**

**LA MÉTHODE RÉPOND A**

**DES PRÉOCCUPATIONS**

**QUI N'ONT PAS D'AGE.**

**A L'IMAGE D'UNE LANGUE VIVANTE**

**ELLE VIT AVEC SON TEMPS**

Le Karaté Do est une discipline avec une longue histoire, qui a traversé bien des décennies pour arriver jusqu'à nous.

Cette discipline, parce qu'elle est vivante a pu perdurer grâce à la qualité d'hommes d'exceptions mais aussi car elle sait s'adapter, vivre avec son temps.

Ainsi, il peut être intéressant de remarquer, par exemple, comment notre discipline peut se comparer à une notion datant de plusieurs siècles alors qu'en même temps elle peut répondre à des principes modernes issus de nos sociétés industrialisées. Ainsi :

## 1/ AVEC L'ANCIEN :

### COMPARAISON ENTRE LA PÉDAGOGIE DU KARATÉ ET LE CYCLE D'ENGENDREMENT

Le cycle d'engendrement est un concept taoïste<sup>15</sup> chinois extrêmement ancien.

C'est une des règles issue de la loi des cinq éléments qui régissent, selon le taoïsme, le fonctionnement de toutes choses.

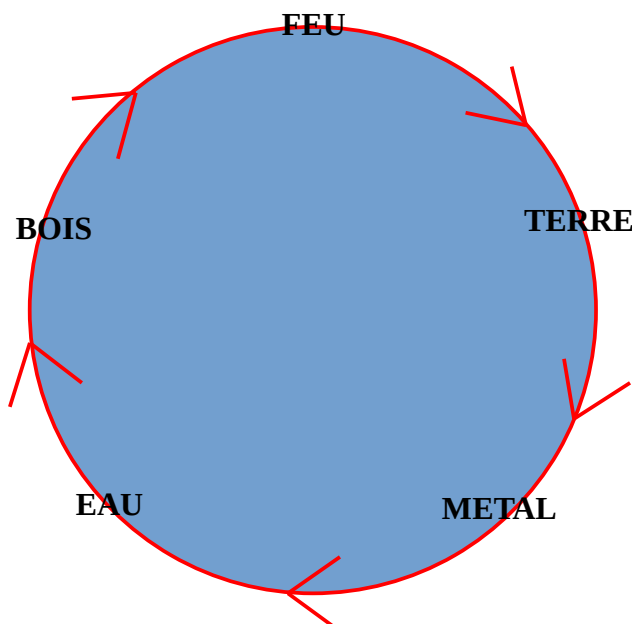
Ces règles par exemple, sont indispensables à la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture, le shiatsu en étant des exemples significatifs.

Ce sont aussi ces règles qui sont à l'œuvre dans le domaine martial notamment dans la pratique du Kyusho Jutsu.

Les cinq éléments sont le feu, la terre, le métal, l'eau et le bois. Tout ce qui « est » se voit, ainsi, classé selon ces éléments.

Le fonctionnement de ce concept est beaucoup plus complexe, ajoutant, entre autre, la notion de polarité Yin/ Yang, de cycle de destruction ou de domination (par opposition au cycle d'engendrement) mais ceci n'étant pas le sujet de ce mémoire j'en resterai à la comparaison entre le fonctionnement du cycle d'engendrement et le fonctionnement de notre méthode pédagogique.

Cycle d'engendrement :



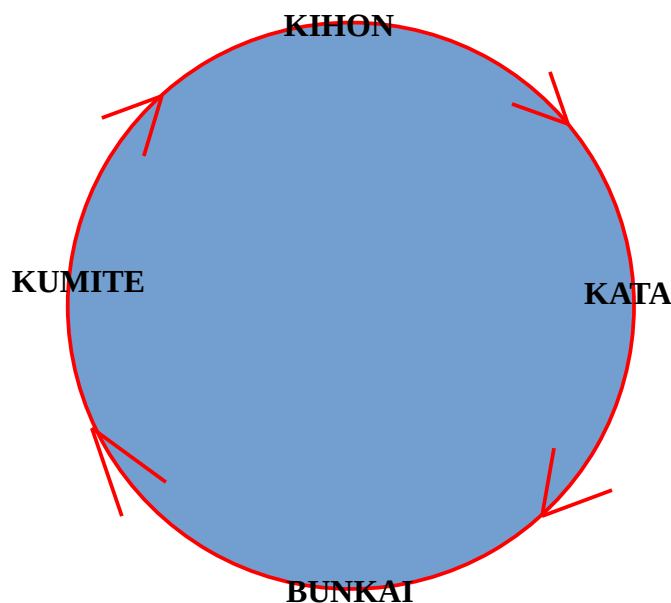
Ainsi, selon cette façon de voir, le Feu engendre la Terre, la Terre engendre à son tour le Métal qui va pour sa part engendrer l'eau, cette dernière engendrant le Bois qui va engendrer le Feu pour un nouveau cycle.

Il est important de rappeler à ce stade que ces concepts sont à la base des arts martiaux chinois qui sont eux-mêmes aux origines du Karaté Do.

Imaginons que je remplace les éléments ci-dessus par ce qui fait le socle de notre discipline, le principe même de notre pédagogie de préparation du corps c'est à dire : le Kihon, le Kata, le Bunkai et le Kumité.



Replaçons-les sur le même cercle d'engendrement :



Ainsi, le Kihon (travail des techniques) engendre le Kata (travail d'enchaînements codifiés de ces mêmes techniques) qui engendre, à son tour, le Bunkai (applications concrètes des enchaînements issus des Kata) celui-ci engendrant le Kumité (mise en pratique libre issue du travail fais jusqu'ici).

Pour clôturer ce cycle, le Kumité engendre le Kihon par le fait que, du combat, naissent des besoins techniques qui devront être travaillés en Kihon pour être intégrés à nos schémas moteurs.

C'est là une comparaison avec un concept ancestral.

Maintenant, voici un rapprochement avec une notion beaucoup plus moderne.

## **2/ AVEC LE MODERNE :**

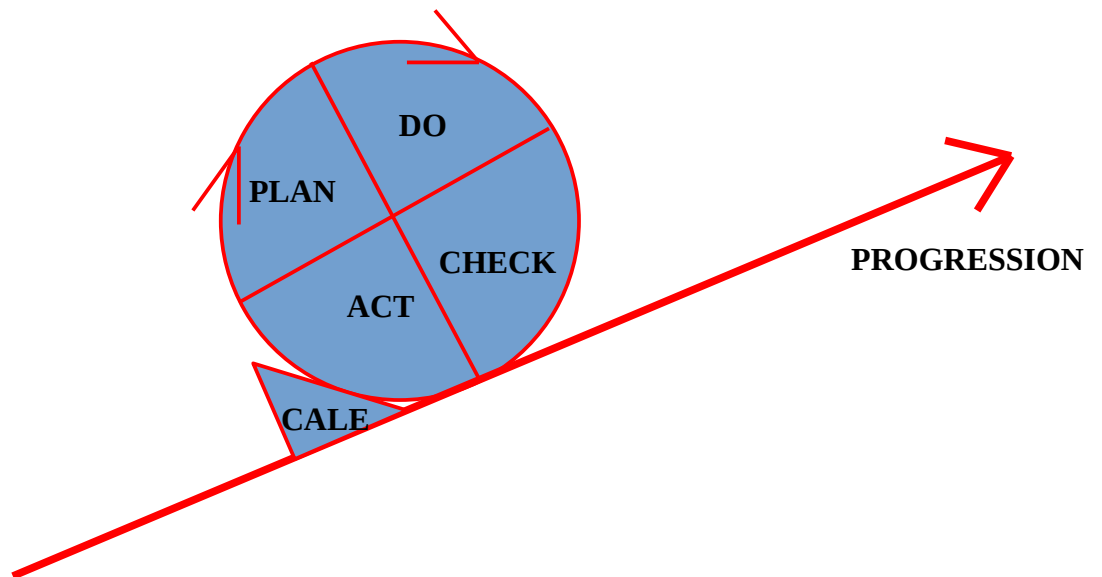
### **COMPARAISON ENTRE LA PEDAGOGIE DU KARATÉ ET LE PDCA**

Le PDCA est un concept bien évidemment beaucoup plus moderne que le cycle d'engendrement et ne provient pas du tout du même univers.

C'est en effet un principe issu de la démarche qualité et qui a pour objectif d'améliorer la performance d'une organisation, d'une entreprise et ce quel qu'en soit le domaine : industriel, économique, ressource humaine...

Il est représenté schématiquement par la roue de Déming. William Edwards DEMING (18/10/1900 – 20/12/1993) était un statisticien, professeur d'Université, auteur et consultant américain. Il est à l'origine de la popularisation de cette représentation graphique en la faisant connaître aux industriels japonais dans les années 50.

Voici cette représentation :



Ainsi, dans mon cas personnel par exemple, travaillant dans un laboratoire d'Anatomie Pathologie en structure hospitalière, c'est une méthode que l'on peut utiliser pour s'améliorer, **PROGRESSER** dans nos pratiques de prises en charge des prélèvements.

PDCA est un acronyme anglais signifiant :

- P = Plan (analyser, planifier, préparer)
- D = Do (faire, mettre en œuvre, activer)
- C = Check (vérifier, mesurer)
- A = Act (améliorer, corriger)

La **ligne ascendante** représente la PROGRESSION.

La **cale** quand à elle schématise l'importance de ne pas revenir en arrière sur notre démarche de progression, c'est à dire en un mot veiller à ne pas **RÉGRESSER**.

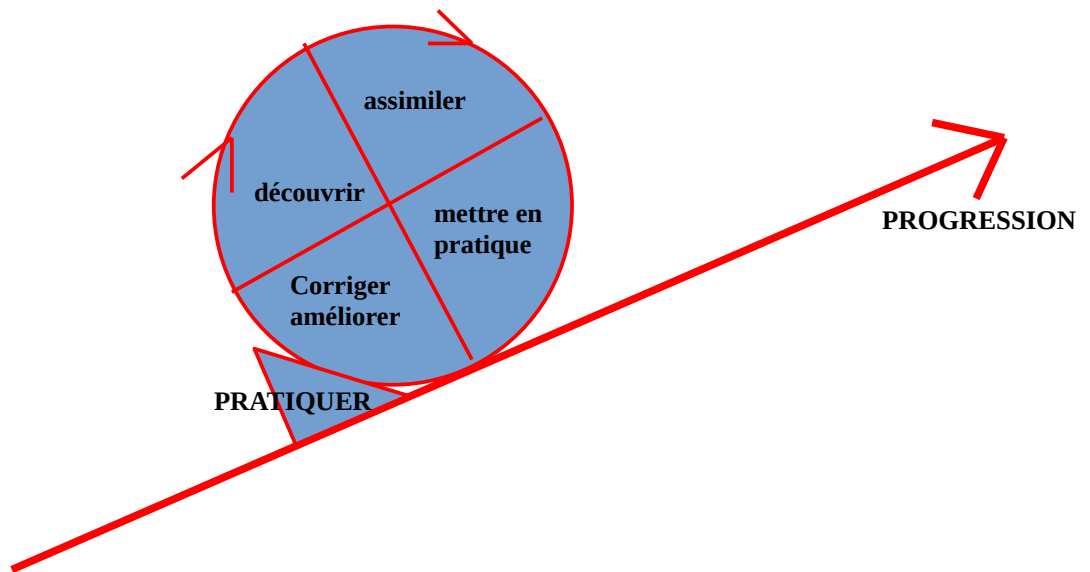
**C'est en fait ce qu'instinctivement tout pratiquant, et dans une plus grande mesure encore, tout professeur de Karaté fait tout au long de son cheminement et dans tous les domaines de la pratique.**

En effet, imaginons l'apprentissage d'une nouvelle technique, Maé Geri par exemple.

- P/ Analyse du déroulé technique : armée du genou, détente de la jambe, retour de la jambe, pied de la jambe d'appui dans l'axe, jambe d'appui légèrement fléchi, bassin et garde placé, frappe avec le Koshi.
- D/ Mise en œuvre de la technique dans le vide en Kihon.
- C/ Je vérifie l'efficacité de ma frappe sur cible par exemple.
- A/ En fonction du résultat de la vérification effectuée ci-dessus, je corrige, J'AMÉLIORE

La **ligne ascendante** représente notre PROGRESSION.

La **cale** dans notre cas serait tout simplement L'ENTRAÎNEMENT et LA PRATIQUE, assidus, seuls gage de non régression.



Le rapprochement avec ce qui se passe lorsque l'on décide d'emprunter une voie martiale est frappante. C'est applicable à l'apprentissage d'une technique, d'un Kata, d'un Bunkai ou d'un Kumité conventionnel.

L'intemporalité de notre discipline, de notre méthode, réside aussi dans le fait qu'elle est en adéquation avec des attentes qui sont identiques à toutes les époques, qu'elle est une réponse à des préoccupations qui n'ont pas d'âge :

Ainsi, le Karaté Do en tant que technique de self-défense est une réponse à un besoin de sécurité. Ce besoin a habité l'homme en toutes époques.

Les préoccupations des habitants d'Okinawa lors de la naissance et du développement du Karaté trouvent un écho dans tous les coins du monde.

De tout temps, l'homme a eu besoin de se défendre, au niveau individuel, familial, local, national et international.

Le Karaté est une réponse, comme on l'a vu, par la pédagogie qu'il met en place, pour former et préparer le corps et le mental au combat.

Ensuite, le Karaté Do comme la plupart des arts martiaux, ne se limite pas au combat, ce n'en est qu'un aspect, un premier but. Il répond aussi à un objectif éducatif.

Ainsi, le Karaté prend toute sa place dans la formation d'individu équilibré, physiquement et mentalement qui seront alors des valeurs ajoutées dans une société.

Par les efforts que sa pratique nécessite, l'assiduité, indispensable au progrès, qu'il faut démontrer, les remises en question permanentes, les victoires et les défaites, le Karaté remplit une mission éducative importante de formation de l'individu. On y apprend la persévérance, mais aussi le respect de l'étiquette martiale.

Le Dojo est un lieu formidable, selon moi, pour former des hommes et des femmes de valeur, en un mot : des citoyens. Autant de personnes qui peuvent être des valeurs ajoutées à nos sociétés.

**CELA PLACE NOTRE MÉTHODE PÉDAGOGIQUE AU DELÀ DES EFFETS DE  
MODE**

Ce que j'ai voulu démontrer avant d'aborder la construction et le fonctionnement de ce qui fait notre méthode pédagogique, c'est l'importance de ce qui la sous tend.

J'ai présenté ici ce qui, selon moi, rend le Karaté-Do si riche pour une société :

- Le fait que ce que l'on pratique et ENSEIGNE, soit crédible.
- Le fait que la pratique soit accessible à tout le monde, donnant les mêmes chances à tous, plaçant tous pratiquants à l'égal de l'autre.
- Le fait, enfin, que le Karaté-Do traverse les époques, s'adapte, se transmette aux travers des générations, survivant aux effets de mode, le rendant intemporel.

La solidité de ces notions assure une assise et pose les fondations propices à l'essor d'une méthode pédagogique.

Maintenant, je me propose d'observer autour de quels éléments s'articule la méthode Karaté-Do. Je préciserai ce qui en fait une méthode complète, par son nombre d'outils didactiques et progressifs, par ses divers paliers de progression et j'analyserai quelles sont les interdépendances, les synergies qui se mettent en place.

## PARTIE 2

# DESCRIPTION ET ANALYSE DU FONCTIONNEMENT DE LA MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- LA MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
- ÉTUDE DE LA PREMIÈRE PARTIE DE NIJUSHIHO

Le socle de notre méthode pédagogique étant désormais défini, je vais à présent expliquer son fonctionnement, les outils en jeux et leurs interdépendances.

Ensuite, je me baserai sur l'analyse du travail que l'on peut effectuer autour de la première séquence de Nijushiho pour démontrer ces interdépendances et comment se met en place un mécanisme de progression.

**« PAREIL A L'EAU EN ÉBULLITION, LE KARATÉ  
PERD SON ARDEUR S'IL N'EST PAS  
ENTRETENU PAR UNE FLAMME »**

**Gichin FUNAKOSHI\***

**NIJU KUN, PRÉCEPTÉ 11**

\* (10/11/1868 – 26/04/1957) Fondateur de l'école Shotokan. Il fut l'un des artisans de la popularisation du Karaté-Do. Il le fit passer d'Okinawa au Japon. Il est souvent considéré comme le père du Karaté moderne

## **I/ LA MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

### **KARATE-DO**

# SCHÉMATISATION DES SYNERGIES MISEN EN PLACE :

Fonctionnement de base, premier contact avec notre discipline : la ligne d'apprentissage

**JE FORGE MON CORPS**

## LE KIHON : la base

(étape 1)

- déplacements
- atemis
- parades
- postures
- gardes
- préparation du corps
- préparation du mental



**ENSEIGNEMENT DES ANCIENS**

## LE KATA : l'héritage

(étape 2)

- différents rythmes de travail
- stratégies offensives
- stratégies défensives
- placement du regard
- gestion de la respiration
- placement du bassin, du HARA
- déplacement multi directionnel
- prise de conscience du corps dans l'espace-temps



**MISE A L'ÉPREUVE**

## LE BUNKAI : la mise en œuvre

(étape 3)

- analyse des Katas, recherche de leur signification
- travail face à différents gabarits
- travail des différentes distances (MA)
- travail des différents rythmes (Hyoshi)



**LE TEST ULTIME**

## LE KUMITE : le combat

(étape 4)

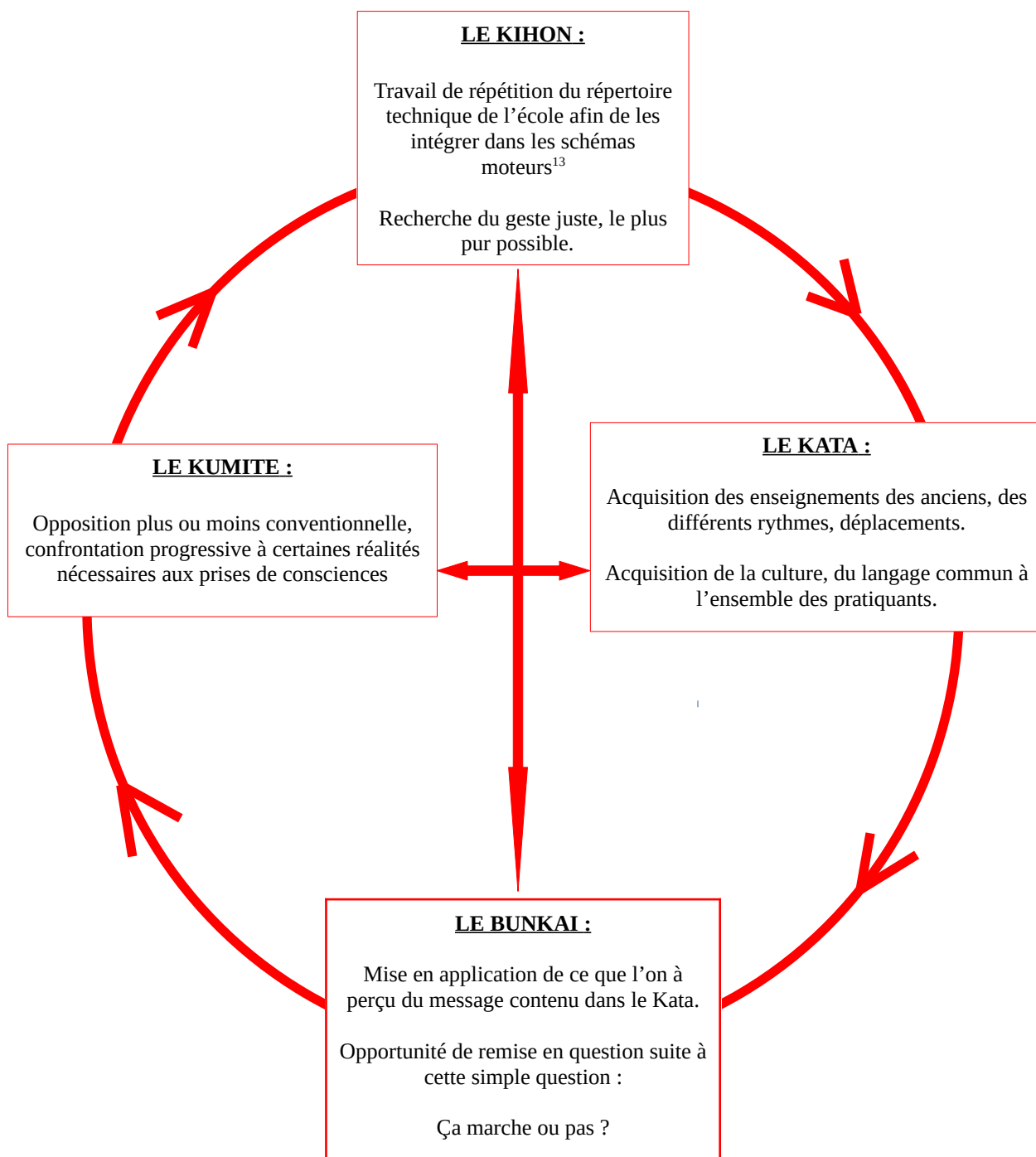
- capacité à lire, anticiper (Yomi)
- gestion du stress, de la pression adverse
- faculté d'adaptation
- non pensée



C'est souvent comme ça qu'est perçu le cheminement logique de la pratique lorsque nous débutons. Tout d'abord apprentissage des bases par le Kihon, puis apprentissage des premier Kata, enfin le travail à deux qu'il s'agisse du Bunkai, ou de Kumité.

Mais lorsque l'on poursuit la pratique, on s'aperçoit que les interactions sont plus complexes.

### Mise en place du mécanisme de recherche : le cercle vertueux, avec interdépendance entre chacun des pans de notre discipline



Deux situations peuvent se présenter lors de la pratique du Bunkai ou du Kunité : ça fonctionne ou pas !

- ça fonctionne, alors je retourne au Kihon puis au Kata, enrichi de nouvelles sensations, permettant de donner plus de profondeur à mon Karaté, une étape est franchie. Un nouveau ressenti, de nouvelles pistes apparaissent, que je vais de nouveau mettre à l'épreuve

- Ça ne fonctionne pas, j'analyse ce qui ne va pas, je retourne au kata afin d'en parfaire l'analyse, l'exécution technique puis je me mets de nouveau à l'épreuve en mettant en pratique les corrections techniques apportées.

Je mets en place les exercices nécessaires afin d'améliorer mes points faibles, d'améliorer mes temps de réaction, ma gestion de la distance et du rythme, ma capacité à faire le vide en phase de combat, mes automatismes...

Ce faisant la synergie, entre tous ces aspects du karaté, m'amène à une progression globale, vers plus d'efficacité, le but étant d'être un pratiquant complet, épanoui, par ce qui est en fait une quête sans fin.

C'est pourquoi, plus qu'une simple boucle de progression, la méthode pédagogique qu'est le Karaté m'évoque plus une **SPIRALE DE PROGRESSION** avec cette idée, de progrès perpétuels pour qui se donne la peine de chercher et de pratiquer, qu'il y a toujours matière à apprentissage.

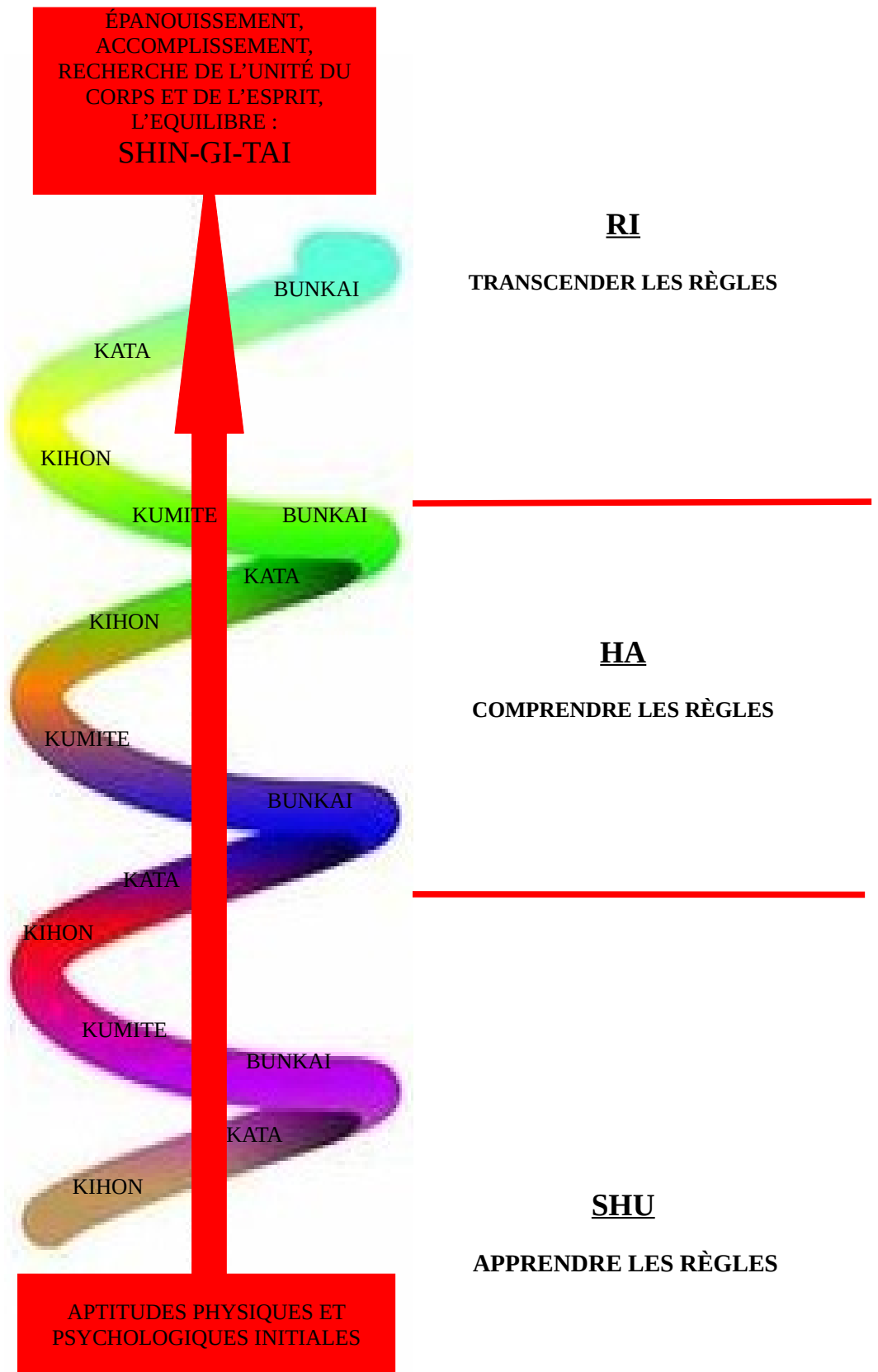
Ainsi, chaque pan de pratique est en interdépendance avec les autres :

- **Progresser dans l'un amène, à terme, à progresser dans les autres**
  - **Bloquer dans l'un, amène à chercher dans les autres**
  - **Chercher dans l'un, amène à trouver dans les autres**
- **Le travail seul, tel que le Kihon et le Kata, m'enseigne la technique. Le travail à deux l'éprouve.**
- **La pratique du Bunkai et du Kunité me font ressentir les sensations nécessaires à la pratique du Kata de façon crédible**

**La recherche perpétuelle enrichit la pratique. Une synergie nous pousse sur une voie ascendante d'évolution : LA SPIRALE DE PROGRESSION. Alors que la technique progresse, le rapport à la discipline évolue de concert.**

**C'est ainsi que le pratiquant franchit les 3 étapes de l'apprentissage tel que défini traditionnellement dans les arts martiaux japonais : SHU HA RI**

## LA SPIRALE DE PROGRESSION



SHU HA RI est un concept traditionnel issu des arts martiaux japonais et qui définit les trois étapes d'apprentissage. Il traduit bien les changements profonds qui s'opèrent au feu de la pratique. D'un point de vue technique bien sûr, mais aussi et surtout sur le plan psychologique et même philosophique.

- SHU : premier pas sur la voie. On apprend. Apprentissage des fondamentaux de la discipline. Respect absolu des techniques, exécutées de façon scolaire. Suivi absolu de l'enseignement prodigué.

- HA : on avance sur la voie. On comprend. On intègre les techniques profondément en soi. On s'imprègne de la discipline que ce soit d'un point de vue technique que philosophique et culturel. On commence à se libérer des dogmes.

- RI : stade ultime. On transcende. Au bout d'un très long chemin, on s'émancipe. On prend son envol, se détachant de façon naturelle de son maître.

J'aborderai SHIN GI TAI, notion tout à fait indispensable en Karaté-Do, plus loin dans ce mémoire.

**LE KARATE-DO EST UNE DISCIPLINE DE LONG TERME. DES ANNÉES DE PRATIQUES  
SONT NÉCESSAIRES AU FRANCHISSEMENT DE CES ÉTAPES. SI TANT EST QU'ON Y  
PARVIENNE !!**

**PATIENCE, ABNÉGATION, MOTIVATION SONT INDISPENSABLES**

## PRÉCISIONS:

Ce ne sont ici que des représentations schématiques du cheminement idéal. En effet, la progression dans le domaine martial, au même titre que dans bien des domaines n'est pas une courbe régulière. Ce n'est pas un long fleuve tranquille.

Ainsi, le pratiquant au cours de son apprentissage traversera à n'en pas douter des périodes de stagnations, plus ou moins longues (voir schéma ci dessous).

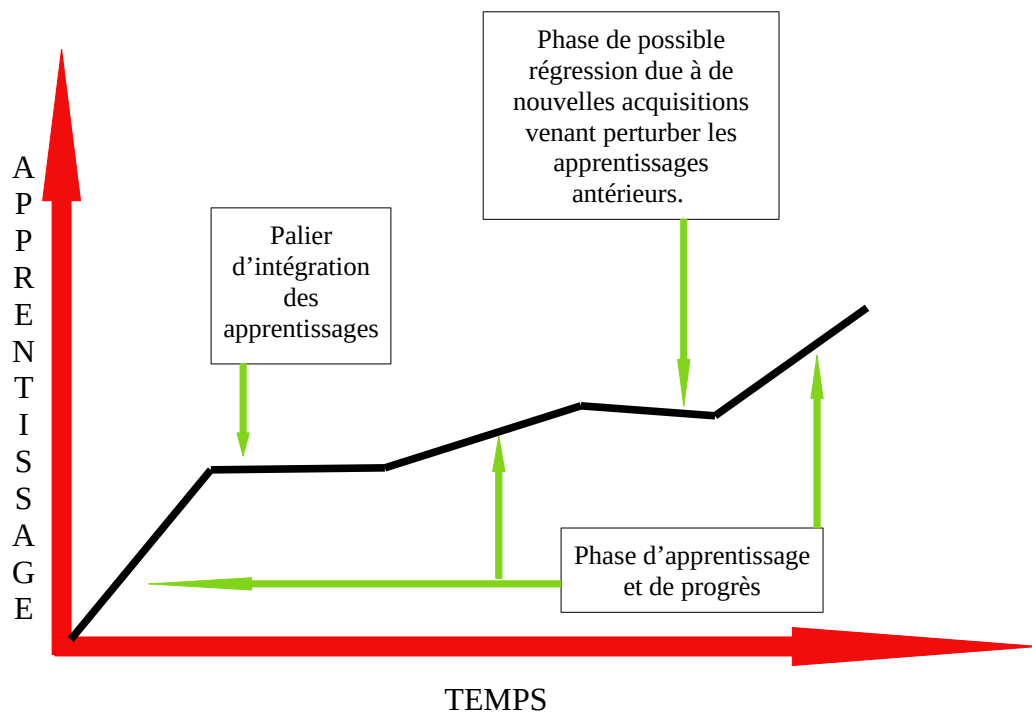
Ces périodes ont, à mon sens, un rôle pédagogique majeur, qui s'intègre parfaitement bien dans une voie martiale parce que :

- ce sont des périodes de test de notre passion et de notre détermination,
- le progrès se mérite par le travail et ces périodes mettent à l'épreuve : suis-je fait pour poursuivre sur cette voie ?
- Ce sont des périodes indispensables d'intégration des techniques dans nos schémas moteurs

De plus, je me suis aperçu que ces périodes étaient, souvent, propices à une phase de progrès, dès lors, bien sûr que la pratique se poursuit sans interruption.

Il y a beaucoup à apprendre de ces périodes de stagnations sur nous-même. Ce sont des moments où l'on fait face à soi, on ne peut tricher. Soit on traverse ces périodes et alors le progrès en sera la récompense ou bien on « lâche », il faut alors, peut être, admettre que ce n'est pas fait pour nous. La motivation n'est pas assez forte.

**Quoiqu'il arrive, on a appris quelque chose.**



**« RECHERCHEZ LA PERFECTION EN  
KATA, LE COMBAT RÉEL EST UNE AUTRE  
AFFAIRE »**

**Gichin FUNAKOSHI**

**NIJU KUN, PRÉCEPTÉ 18**

**II/ ÉTUDE**

**DE**

**LA PREMIÈRE SÉQUENCE DU**

**KATA NIJUSHIHO**

## PRÉSENTATION DE LA SEQUENCE

Cette analyse de cas concret portera sur le début du Kata NIJUSHIHO.

J'en présente une exécution attendue, puis les erreurs pouvant être commises, comment elles nous sont révélées et comment on procède à leur correction pour rendre la séquence effective par rapport à une exécution la plus correct possible.

Ensuite, à partir de cette même séquence, je présente divers exercices permettant de passer une étape vers plus d'automatisation, de spontanéité dans la mise en œuvre des enseignements de cette séquence.

**SÉQUENCE ÉTUDIÉE.** Voici la séquence, présentant l'exécution attendue.





## EXEMPLE DE SYNERGIE AVEC LE BUNKAI

### ATTENDU DE L'APPLICATION EN BUNKAI.

Cette application est courante sur cette séquence du Kata, mais sa mise en œuvre va déjà pouvoir permettre de révéler des erreurs fréquentes. Je vais définir, pour ma démonstration, deux points de vigilance (il y en a, c'est évident, bien d'autres).

Les points de vigilance : 1/la prise d'appui (justesse de ma posture)

2/le déplacement (problème d'exposition au contre)



## SITUATION 1 : LES APPUIS

Lorsque j'effectue mon Kata, il se peut que je ne m'aperçoive pas de la faiblesse de mon appui, en revanche dès lors que je vais devoir l'appliquer, la moindre faille me mettra en difficulté.

### A/ LA PRISE D'APPUIS



Ici, mon Ko Kutsu est trop long en raison d'une mauvaise prise d'appui arrière (plaçant mon centre de gravité trop au milieu) ce qui ne me permet pas d'emmagasiner la pression de jambe nécessaire à ma contre attaque, celle-ci ne pouvant alors se faire qu'au prix de mouvements d'appel, de mouvements parasites m'exposant à l'adversaire et risquant de rendre mon travail inefficace.

### B/ ERREUR TECHNIQUE, LA FAIBLESSE DU GENOU



Ici, mon appui arrière n'est pas fiable, en effet le genou tombant vers l'intérieur, il sera un point faible lors de la poussée de jambe. Non seulement je ne pourrais exploiter le bénéfice d'une poussée de jambe, mais en plus je m'expose à d'importants risques de blessure au niveau de la cheville et du genou.

**Je dois donc revenir sur un travail permettant de renforcer ma posture.**

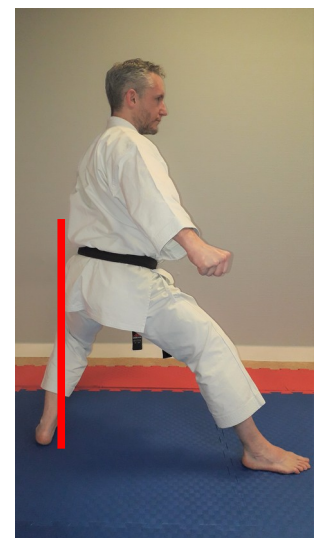
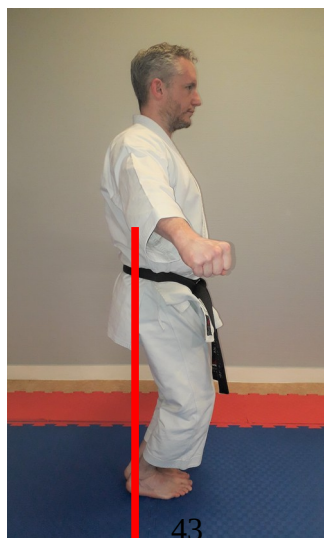
## REMÉDIATION :

### A/ RENFORCEMENT SPECIFIQUE :



Mon partenaire effectue des pressions légères, tout d'abord au niveau du bassin afin de m'obliger à adopter la bonne longueur de posture, celle qui me permet de ne pas être déséquilibré lors de la poussée effectuée par le partenaire. Puis, mon partenaire se place au niveau du genou de mon appui avant, et va exercer une pression mesurée dans les deux axes, il fait de même pour l'appui arrière. Je dois lutter contre cette pression, renforçant ainsi le travail musculaire nécessaire au verrouillage de la position mais aussi améliorant mes sensations, mon ressenti lorsque ma position est juste.

### B/ KIHON :



Puis, je vais transférer ce travail en Kihon, en Ayumi Ashi et en Ikki Aschi, Je veillerai ici à bien ressentir l'appui arrière (cf. photo ci dessus).

### **C/ VÉRIFICATION :**

Enfin, afin de vérifier que le travail effectué est efficace, que mon ko-Kutsu me permet de réagir sans temps d'appel, je décide de placer un Maé-Geri de la jambe avant (révélateur de la qualité de mon appui arrière).



Le Bunkai a ici joué son rôle, alors que je voulais tester ma séquence, il a été révélateur d'importants défauts, rendant inopérante une application efficace. En effectuant un nouveau travail sur la base, je corrige les problèmes. Je peux de nouveau tester la séquence en Bunkai.

De plus, le travail de renforcement effectué trouvera un intérêt non négligeable lorsque je serai en phase de Kumité, alors que j'aurai besoin d'une bonne poussée de jambe arrière.

## SITUATION 2 : LE DÉPLACEMENT



Je place exagérément mon buste et donc ma tête en avant lors de mon contre, ce qui m'expose à la réaction adverse. Je gâche alors l'intérêt d'une bonne poussée de jambe arrière en raison d'un problème de déplacement.

**Je dois donc retravailler mon déplacement, comme enseigné dans le Kata et placer mon attention sur mon Yori ashi.**

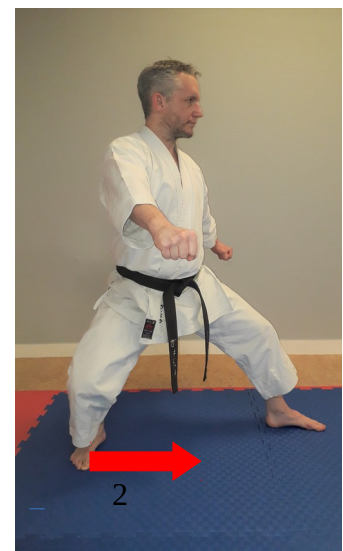
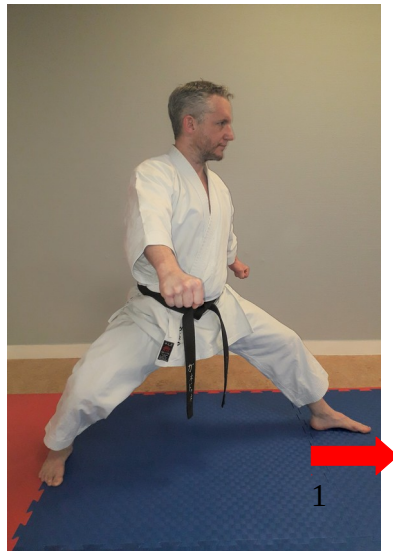
## REMÉDIATION

### A/ RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE.



Mon partenaire va exercer une traction arrière à l'aide d'un élastique placé au niveau de la ceinture. Cela me permettra d'insister sur le placement du bassin, la sensation autour du travail du ventre, du hara. De plus, mon partenaire veillera à signaler toute avancée des épaules lors du déplacement.

## B/ KIHON



Je travail ensuite le déplacement Yori Ashi en kihon. L'attention est toujours placée sur l'équilibre de la posture, le placement du bassin, du dos. Je veille aussi à rapidement replacer l'appui arrière pour très vite être apte à profiter de l'apport de celui-ci.

## C/ VÉRIFICATION



Afin de vérifier l'efficacité du travail précédant, je demande à mon partenaire de maintenir son bras tendu, de sorte de faire obstacle à mon avancée lors du Gyaku Tsuki. Si son poing me touche, c'est que je place mon buste encore trop en avant.

Enfin je peux retourner au Bunkai pour remettre à l'épreuve ma séquence.

Ici encore, comme dans l'exemple précédant, la mise en pratique par le Bunkai fût révélatrice d'un défaut, que j'essaie de corriger par un travail de base, qui en plus trouvera tout son intérêt en phase de Kumité lorsqu'il s'agira de rentrer finement, discrètement, dans la distance de l'adversaire.

## COMPLEXIFICATION

Ces allers-retours entre le Kata, son Bunkai et le kihon m'ont fait progresser. Je peux tenter une nouvelle application techniquement plus difficile. Je suis sur ma spirale de progression.

Ainsi, voici l'exemple d'une nouvelle application de la séquence, un peu plus complexe sur saisie, suivie de Mawashi Tsuki Jodan :



*changement d'angle*



Je définis ici un nouveau point de vigilance : le transfert de poids de corps (centre de gravité), qui doit me permettre de me déplacer de façon stable, ancrée, tout en évitant la frappe et contre attaque dans le même temps.

## **SITUATION : DÉFAUT DE GESTION DU CENTRE DE GRAVITE**

Uké me saisi le poignet tout en attaquant par un Mawashi Tsuki Jodan, je dois donc me dégager de la saisie tout en évitant d'être atteint par l'attaque Jodan. J'opte pour un changement d'axe, mais je m'aperçois que mon transfert de poids n'est pas correct, je risque le déséquilibre. L'adversaire me prend de vitesse et peut me toucher et me déséquilibrer.



## **REMÉDIATION :**

### **A/ RENFORCEMENT SPECIFIQUE**



Mon partenaire exerce, à l'aide d'un élastique, une tension dans trois directions afin de m'obliger à porter mon attention sur mon placement, ma stabilité.



## **B/ VÉRIFICATION**



Ici, le test sera relativement simple : je dois pouvoir, si je fais un transfert de poids du corps tel qu'attendu, maintenir l'équilibre sur le temps intermédiaire.

**Une fois encore, la synergie se met en place dans le but de faire progresser mon Karaté.**

## EXEMPLE DE SYNERGIE AVEC LE KUMITE

En parallèle de ce travail de Bunkai, le Kata m'apporte un enseignement stratégique applicable en Kumité, dans le domaine défensif. Le mouvement de descente arrière avec absorption, puis contre en gyaku tsuki chudan doublé d'une attaque Jodan, vont m'amener à travailler cette phase en Kumité.

Je vais de plus pouvoir tirer profit du travail spécifique décrit plus haut, de renforcement de l'appui arrière et de déplacement.

Je définis mes points de vigilance : 1/ la maîtrise de la distance

2/ la gestion de la pression adverse

### SITUATION ATTENDUE



Mon adversaire et moi sommes en garde à distance de frappe, sa prise d'appui arrière attire mon attention sur une attaque imminente, celle-ci se produit par Gyaku Tsuki Chudan que j'absorbe (enseignement issu du kata). Je veille à bien mettre en pression la jambe arrière dans le but de contrer. Je remplace le Empi Jodan par un Gizami Tsuki Jodan.

## **SITUATION 1 : LA DISTANCE**



Alors que mon adversaire attaque, j'applique la séquence suggérée par le kata mais je prend trop de distance.



Et, alors que je tente de porter mon contre en Gyaku Tsuki, je m'expose et mon adversaire en profite.

## **REMÉDIATION :**

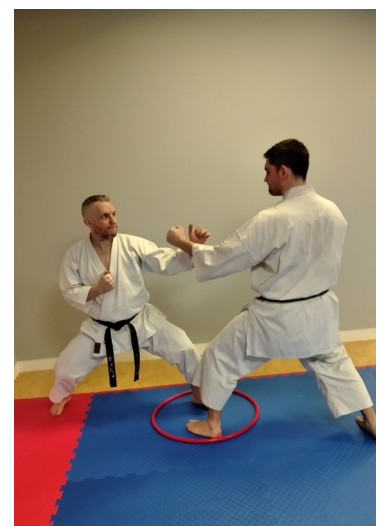
Je vais donc insister sur ce que m'enseigne le Kata, quant à la façon de mettre la distance adéquate entre moi et mon adversaire. C'est ici plus un enseignement stratégique que je vais mettre en avant qu'un détail technique. Revenons à la séquence du Kata :



Le mouvement de descente en absorption ne s'accompagne pas d'un grand pas glissé arrière.

La prise de distance est plus subtile, se basant sur la prise d'appui arrière, éloignant ainsi le buste, tout en maintenant le pied avant dans la zone adverse. Les distances restent courtes, ce qui est confirmé par le fait qu'un Yori Ashi est suffisant pour porter le contre.

J'effectue l'exercice en statique mais, mon partenaire et moi, avons chacun le pied avant dans un cerceau. L'idée est ici de casser la distance en travaillant l'absorption du buste tout en gardant le pied avant dans l'espace adverse (c'est un exercice que j'utilise très souvent en Bunkai pour maintenir une distance courte).



## **VÉRIFICATION :**

Je vais, ensuite, vérifier ma capacité à, tout en étant à courte distance ET mobile, contrer tel qu'attendu. Je met donc en place un exercice me permettant d'être en mouvement tout en m'empêchant de prendre de la distance : je dois donc effectuer l'absorption et le contre conformément aux attentes, dans le cas contraire je serai touché.



## **SITUATION 2 : PROBLÈME DE GESTION DE LA PRESSION**



Alors que je suis en distance courte, je m'aperçois de la difficulté à gérer la pression adverse, je réfléchis trop, ne laissant pas le corps s'exprimer. Dans cette situation, la réflexion n'est pas de mise, celle-ci engendre un rallongement des temps de réaction.

Je vais une fois encore utiliser le Kata, par l'intermédiaire du Bunkai, pour effectuer un travail de mise sous pression. Celui-ci devant me permettre de développer l'automatisation et surtout la capacité à ne pas intellectualiser alors que je suis en assaut.

# REMÉDIATION

## A/ EXERCICE SOUS PRESSION EN LIGNE

Je vais, ici, m'inspirer du Happô Kunité. L'exercice consiste, donc, à faire face à plusieurs partenaires qui, chacun leur tour, m'attaqueront, sans temps d'arrêt.

Je dois, tout en appliquant la séquence de Bunkai, partir du bord du Tatamis et avancer, en allant au contact de chaque partenaires.

Le rythme des attaques doit être soutenu, afin de me pousser à, en quelques sortes, poser le cerveau, LÂCHER PRISE





## **B/ EXERCICE SOUS PRESSION EN CERCLE**

Ici, j'augmente les incertitudes pour me placer dans un inconfort plus important.

L'objectif étant de me forcer à «lâcher prise», faire confiance aux répétitions issues du Kihon et du Kata lui même, car sans cette «non pensée» il serait quasiment impossible d'être dans le bon timing en Kumité.

Je me place au centre d'un cercle constitué de partenaires. Un autre, placé en retrait, annoncera les prénoms au hasard et je devrais me placer face à celui désigné afin de réagir instinctivement, toujours avec la même séquence de Kata mise en application.





A chaque annonce d'un prénom je dois faire face au Uké désigné qui, lui, va aussitôt attaqué, sans attendre. Je dois ainsi garder l'esprit disponible durant tout l'exercice.

### **C/ VÉRIFICATION**

Ces deux exercices, si le rythme est suffisamment élevé, ont deux résultats possibles :

- Je réfléchis trop, je me laisse déborder rapidement
- Je lâche prise, laissant l'entraînement en répétition prendre sa mesure. Je laisse aller, m'adaptant, sans intellectualiser, à chaque Uké.

Ainsi, la vérification est faite immédiatement, soit je parviens à enchaîner, soit je n'y parviens pas. Ici il s'agit de prise de conscience.

Une fois que je parviens à faire face dans ces deux exercices je me teste face à mon partenaire.

Je suis contre un mur sans possibilité de reculer, Uké attaque quand il veut, sans signal. Je dois pouvoir contrer !! L'esprit doit être complètement libre.





## OBSERVATIONS SUR LA PARTIE 2

On constate d'ores et déjà par ces quelques exemples simples, l'interaction qui se met en place entre les différents outils de pratique de notre discipline.

Ainsi, dans les premiers exemples, c'est le Bunkai qui est révélateur d'erreurs techniques que je suis amenées à corriger.  
Le travail des bases, travail de renforcement spécifique puis Kihon est alors indispensable. Il s'agit de régler un problème technique.  
Ainsi, cette prise de conscience, fruit de la mise à l'épreuve par le Bunkai, va entraîner une progression en Kihon et en Kata.  
Un transfert se fera aussi vers le Kumité par l'amélioration de la qualité musculaire de l'appui arrière.

ICI LE BUNKAI EST RÉVÉLATEUR DE DÉFAUT ET INITIATEUR DE PROGRÈS

En revanche, c'est le Kata qui, par l'enchaînement qu'il propose me donne les indications nécessaires à la mise en pratique d'une stratégie de combat, ici sur la maîtrise de la distance et la façon de contrer.

ICI LE KATA EST INITIATEUR DE RECHERCHE

Toutefois, la mise en application de l'enchaînement en Kumité m'indique un problème de distance trop longue. Je reviens donc sur l'enseignement précis du Kata et travail sur cette base.

ICI LE KUMITE EST RÉVÉLATEUR D'UN PROBLÈME, LE KATA PROPOSE UNE SOLUTION

La difficulté à gérer la pression adverse en combat, va m'amener à travailler sous forte pression, le Bunkai du Kata que j'étudie.

Dans ce cas, non seulement je travaille l'aspect psychologique (gestion du stress, de la pression) important pour le Kumité, mais je travaille aussi le déroulement de l'enchaînement face à différents gabarits, différentes caractéristiques de pratique (travail d'automatisation du Bunkai, Drill<sup>2</sup>).

Enfin, mon exécution du Kata sera enrichie par le ressenti du travail à deux.

ICI LE KUMITE RÉVÈLE UNE LACUNE, LE BUNKAI SERT DE BASE DE TRAVAIL

Il ne s'agit là que de simples exemples de la synergie qui se produit, des interactions qui se mettent en place.

**Ces interdépendances, ces mécanismes, sont la richesse de notre pratique, ce qui en fait une discipline unique en ce sens qu'elle propose un nombre d'outils importants aux interactions illimitées dont l'objectif est le progrès (physique, technique et mental) de celui qui s'y adonne... Dès lors que l'on cherche !**

**« CONSIDÉREZ LES MAINS ET LES PIEDS  
DE L'ADVERSAIRE COMME DES LAMES  
TRANCHANTES »**

*Gichin FUNAKOSHI  
NIJU-KUN, PRÉCEPTÉ 15*

## PARTIE 3

### ÉTUDES COMPLÉMENTAIRES :

- INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE DU KIHON DU  
1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> DAN
- APPROCHE PARTICULIÈRE DU COMBAT  
EN KARATÉ DO
- UNE SYNERGIE PARTICULIÈRE,  
LA RELATION PROFESSEUR/ÉLÈVE

Nous allons voir que le Karaté Do a été encore plus loin dans la mise en œuvre d'une pédagogie progressive et cohérente.

Les possibilités offertes par les différents outils didactiques disponibles dans notre discipline sont, on le constate alors, sans réelle limite. Au contraire, les interactions sont infinies.

Ainsi, après avoir étudié l'intérêt pédagogique du Kihon tel que demandé par la Fédération Française de Karaté lors des passages de grade, je me pencherai sur l'approche particulière qu'a le Karaté Do d'aborder le combat.

Enfin, j'analyserai la synergie particulière qui se met en place entre le professeur et l'élève en insistant plus spécifiquement sur ce que peut apporter l'enseignement en terme de progrès pour le professeur.

**« UN FILET D’EAU QUI COULE TOUJOURS  
AU MÊME ENDROIT PARVIENT,  
A LA LONGUE, A PERCER LE ROC »**

**Dogen\***

\* Dogen ( 19/01/1200 – 22/09/1253) Fondateur de l’école Sôtô du bouddhisme zen au Japon.

# **I/ ÉTUDE DE L'INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE** **DU PROGRAMME DE KIHON DU** **1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> ET 3<sup>ème</sup> DAN**

**Le programme de kihon tel que défini par la Fédération Française de Karaté, offre une approche très intéressante.**

**En effet, on s'aperçoit qu'il est en lui-même une démarche de progression logique et cohérente.**

## **BREF RAPPEL DU RÈGLEMENT :**

Le kihon est composé de trois parties :

1. Les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas,  
Puis, les candidats sont évalués sur des technique d'enchaînements simples (maximum trois mouvements), en avançant ou en reculant toujours sur trois pas.
2. Les candidats, en position de combat, sont évalués sur des techniques simples avec retour en position de départ en fin de mouvement.
  - Les candidats sont interrogés sur un enchaînement simple de trois techniques sur place, avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
  - Puis multidirectionnel (kihon sur un seul adversaire qui se déplace), le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multidirectionnels à droite puis à gauche.
3. Cette épreuve se compose de cinq techniques choisies par le Jury, parmi les sept possibles, exécutées sur cibles.  
Les deux partenaires se font face, Tori est l'attaquant tandis que Uké présente la cible.  
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et de la distance en réalisant une technique simple.  
Uké se positionne en faisant un deux pas en arrière ou sur les côtés et s'immobilise.  
Tori adapte sa distance et effectue la technique avec maîtrise et précision (minimum 3 fois).

## **ANALYSE**

On constate rapidement les logiques de progression et de préparation qui sous tendent cette épreuve. La difficulté va croissante, aussi bien au niveau des techniques pures mais aussi au niveau des notions additionnelles (rythme, respiration, gestion de l'effort, centre de gravité). De plus, les liens s'établissent au cours de l'épreuve avec le Kata et le Kumité. Un exercice spécifique est même mis en place pour travailler, acquérir les notions manquantes.

En effet, au départ il s'agit de démontrer des techniques simples sur trois pas, cela nécessite de démontrer des gestes purs, efficaces, mais sans pression particulière. Il s'agit de démontrer l'acquisition du « vocabulaire » technique de notre discipline.

Puis, viennent les enchaînements, toujours simples et sur trois pas. Mais qui dit enchaînement dit intégration d'une notion de rythme dans l'exécution de celui-ci, d'une maîtrise plus importante du bassin afin qu'il soit un relai efficace dans les passages profil/face, d'une plus grande maîtrise du placement de son centre de gravité (passage Zen Kutsu/ Ko Kutsu/Zen Kutsu par exemple).

L'idée est de lier les techniques, de faire des « phrases », de démontrer notre capacité à les imbriquer.

Nous commençons à démontrer notre capacité à effectuer plusieurs techniques en cohérence les unes avec les autres, ON Y VOIT UN LIEN QUI PEUT S'ÉTABLIR AVEC LE KATA.

Ensuite, place au travail en Fudo Dachi, avec le multidirectionnel, le niveau monte d'un cran. Le travail en rotation impose de savoir se situer dans l'espace, les déplacements doivent être précis, cohérents, permettre de maintenir la stabilité ainsi que de pouvoir délivrer les techniques de façon correcte et efficace.

Il faut aussi pouvoir se situer dans le temps. C'est toujours un enchaînement, le rythme doit être adéquat, et en harmonie avec les déplacements.

Une notion est aussi abordée : une relative liberté d'exécution. En effet, nous effectuons les rotations comme nous voulons (pivot sur le pied avant ou arrière, amplitude des déplacements, nombre de répétitions en fonction des degrés de rotation)

UN LIEN PEUT S'ÉTABLIR ALORS AVEC LE KUMITE.

Ainsi, nous avons travaillé notre maîtrise des techniques, des déplacements, des enchaînements. Nous avons aussi acquis des notions telles que le rythme, la maîtrise du centre de gravité, la respiration, le regard. Toutefois, il manque deux notions primordiales pour passer du Kata au Bunkai, du travail multidirectionnel en Fudo Dachi au Kunité : LA DISTANCE et LA PRÉCISION, j'ajouterai aussi LE CONTRÔLE.

Alors la méthode pédagogique étant à l'image de nos disciplines bien conçue, l'épreuve se termine par un exercice sur partenaire avec cibles, mobile. Nous devons développer notre faculté d'adaptation (nous ne savons pas comment va se déplacer notre partenaire. Indispensable en Kunité), des déplacements efficaces permettant de couvrir les distances, nous devons être précis, la cible est à un endroit et pas ailleurs, nous devons démontrer du contrôle dans la frappe (ce sont des cibles pas des pao).

Bien sûr, en fonction du grade concerné, la difficulté va crescendo. Les attentes ne sont pas les mêmes, par exemple l'aisance dans les déplacements doit être plus perceptible, la maîtrise du bassin, des hanches, plus fine, la gestion de la respiration de plus en plus efficace. Pour le travail sur cible, les déplacements doivent être de plus en plus instantanés, les temps entre l'arrêt de Uké et le déclenchement de la technique de plus en plus courts...

### **EXEMPLE PAR L'IMAGE**

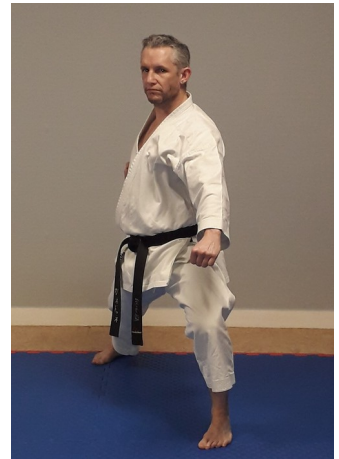
#### **1/ - Kihon simple en ligne : Ayumi ashi, Zen Kutsu Daschi, Gyaku Tsuki Chudan**



Ici, je démontre la technique la plus pure possible, sans fioriture, il n'y a pas vraiment de pression autre. Une technique, une position, un déplacement. Il s'agit de montrer la technique telle qu'elle est de façon scolaire. C'est une première étape.

- Enchaînement simple en ligne : Ayumi Ashi, Zen Kutsu Dachi, Gedan Barai, Gyaku Tsuki Chudan, Gedan Barai

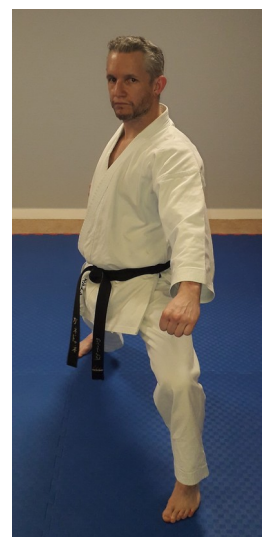
*Premier pas*



*Deuxième pas*



*Troisième pas*

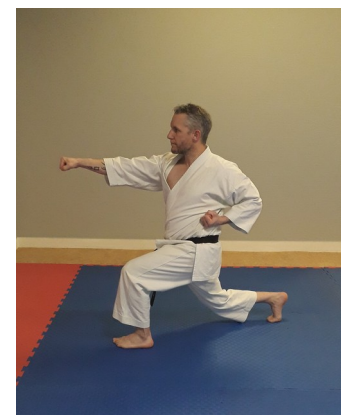
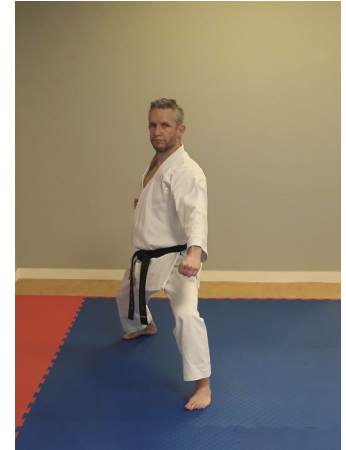


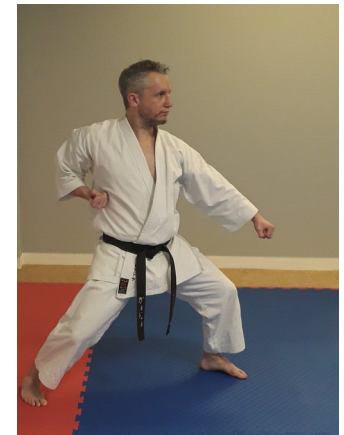


Ici, la technique s'intègre dans un enchaînement. Je dois en garder la maîtrise de l'exécution mais s'y ajoute notamment la maîtrise du rythme devenu indispensable (1-2/3 ou 1/2-3 mais éviter 1-2-3), le mouvement de hanches de plus en plus important (passage profil/face/profil), la maîtrise de la respiration se complique. C'est une seconde étape.

➔ TRAVAIL EN LIEN AVEC LE KATA

## 2/ Travail multidirectionnel en Fudo Dachi.







Ici, le même enchaînement est effectué mais en Fudo Dachi, en multidirectionnel. Aux notions précédentes, s'ajoutent des notions de regard (ZANSHIN), de maîtrise des pivots, le rythme devient encore plus important tout comme la gestion de la respiration. C'est une étape supplémentaire de franchie.

➔ TRAVAIL EN LIEN AVEC LE KATA (travail dans toutes les directions) ET LE KUMITE (suivi d'un adversaire mobile)

### 3/ Le travail sur cible





Ici, aux acquis précédant, s'ajoutent les notions indispensables d'adaptation de la distance, de précision et de contrôle.

JE DOIS M'ADAPTER A UNE RÉALITÉ QUI NE DÉPEND PAS UNIQUEMENT DE MOI, MAIS AUSSI BEAUCOUP DU KARATÉ ADVERSE. COMMENT SE DÉPLACE-T-IL ? COMMENT PLACE-T-IL SA GARDE ?

 TRAVAIL EN LIEN AVEC LE KUMITE

## **II/ APPROCHE PARTICULIÈRE** **DU KUMITE EN KARATÉ DO**

**Le kumité, lui aussi, a sa propre pédagogie, au sein même de la méthode karaté do : outil de plus, chemin complémentaire, support de compréhension et d'apprentissage supplémentaire pour progresser.**

**Là de nouveau, la pédagogie est de rigueur : niveau de difficulté croissant, apparition des incertitudes progressives, consignes de moins en moins présentes.**

**Les programmes de passage de Grade poussent encore plus loin cette logique de progressivité dans le cadre du Jyu Ippon Kumité.**

Le Karaté Do, par son approche singulière du travail de Kumité, a mis en place une pédagogie unique. Ainsi, la progressivité est le maître mot de la préparation au Kumité, d'une phase de préparation du corps l'on passe à un travail plus concret mais avec des protocoles fixés. Puis, petit à petit, ces protocoles s'allègent, les incertitudes prennent de plus en plus de place, la liberté est de plus en plus de mise pour aboutir au combat libre. L'organisation de ces Kumités est très pointue, ce qui est frappant c'est à quel point les étapes sont établies, le chemin jalonné. Cela trace vraiment une méthode à suivre afin de préparer son corps au Kumité. Lorsque l'on place cela dans le contexte global de la méthode Karaté Do, on obtient un ensemble d'outils, de moyens aux interactions infinies.

Le karaté a divisé le Kumité en deux familles : les Yakusoku Kumité, c'est à dire les Kumités avec conventions, et les Jiyû kumité qui sont les Kumités sans conventions.

Ces mêmes groupes sont eux mêmes sous divisés.

Ainsi, les Yakusoku Kumité se répartissent entre les Tanren Kumités (Kumités de préparation physique), les Kihon Kumités (Kumités de base), les Yakusoku Jiyû-Kumités (Kumités libres avec conventions).

Les Jiyû Kumités se répartissent entre le Shiaï Kumités (combat de compétition) et le Goshin Kumités (self défense).

Et, comme si cela ne suffisait pas, chaque sous division des Yakusoku Kumités se divise en types d'exercices. Tanren Kumité : Gohon Kumité (sur 5 pas), Sambon Kumité (sur 3 pas). Kihon Kumités : Kihon Ippon Kumité (de base sur 1 pas) et Kaeshi Ippon Kumité (attaque et contre sur un pas). Yakusoku Jiyû-Kumités : Jyu ippon Kumité (Kumité libre sur un pas) et Okuri Jiyû Ippon Kumité (libre sur un pas avec seconde contre attaque).

On peut aussi évoquer les Happô Kumité, qui se déroulent contre plusieurs adversaires formant un cercle autour de nous, ou bien encore en ligne face à nous.

FAMILLES	FONCTION	TYPE D' EXERCICE	OBJECTIFS, ACQUISITIONS, COMPETENCES
YAKUSOKU KUMITE LES ASSAULTS CONVENTIONNELS	TANREN KUMITE formation du corps	GOHON KUMITE	Assimilation du geste, capacité à maintenir la distance, appréciation de l'adversaire. Travail des postures
		SANBON KUMITE	Adaptation du geste à différentes attaques, différents niveaux
	KIHON KUMITE kumité de base	KIHON IPPON KUMITE	Alternance parade/contre, travail des désaxes, une parade, un contre d'où une recherche du geste le plus juste. Sen no sen. Idée du coup unique
		KAESHI IPPON KUMITE	Tori après le contre de Uké, remise et conclu l'échange. Travail d'adaptation à une nouvelle opportunité.
	YAKUSOKU JIYU KUMITE combat libre avec conventions	JIYU IPPON KUMITE	Travail en posture de combat, sur un pas. Recherche plus poussée
		OKURI JIYU IPPON KUMITE	Idem ci-dessus mais avec une seconde attaque. Travail sur la disponibilité corps/esprit
JIYU KUMITE LES COMBATS LIBRES	Pratique du combat de façon souple	JU KUMITE randori	Recherche de l'aisance dans les déplacements. Appréhension de l'adversaire. Enchaînement défenses/attaques en souplesse.
	Compétition	SHIAI KUMITE	Aspect compétition, ludique, marquer plus de points que l'autre, travail de vélocité et des qualités athlétiques
	Self défense	GOSHIN KUMITE	Recherche de l'efficacité absolue, il est, ici, question de vie ou de mort. PAS DE RÈGLE.

### En Aparté

Les passages de grades Fédéraux ont été encore au-delà en terme de progressivité, d'augmentation des incertitudes, de recherche de distance, de mise sous pression et ce dans le cadre du Jiyû Ippon Kunités.

GRADE PRÉSENTÉ	DISTANCE DE DÉPARTS	NOMBRES D'ATTAQUES	DÉSIGNATION DE TORI ET UKE	ANNONCE DE LA TECHNIQUE	ANNONCE DE LA HAUTEUR	RETOUR EN YOÏ
1ER DAN	3 MÈTRES	3	OUI	OUI	OUI	OUI
2EME DAN	3 MÈTRES	5	OUI	NON	OUI	OUI
3EME DAN	3 MÈTRES	5	OUI	NON	OUI	NON(mais reprise de distance)
4EME DAN	3 MÈTRES	5	OUI	NON	NON	NON
5EME DAN	3 MÈTRES	6	OUI	NON	NON	NON

Ce que l'on constate très bien c'est la mise en difficulté progressive, à chaque nouveau grade présenté.

Certes, on commence toujours à 3 mètres, et Tori et Uké sont toujours désignés.

En revanche, le nombre d'attaque augmente de 3 au 1<sup>er</sup> Dan à 5 au 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Dan pour finir à 6 au 5<sup>ème</sup> Dan.

Les incertitudes apparaissent significativement dès le 2<sup>ème</sup> Dan, grade à partir duquel on n'annonce plus la technique effectuée.

Le rythme du Kunité change à partir du 3<sup>ème</sup> Dan, dès lors que l'on ne revient plus en Yoï, avec comme petite transition le fait que l'on reste en garde mais que l'on reprend de la distance, ce qui n'est plus le cas à partir du 4<sup>ème</sup> Dan où les stratégies de déplacement, de prise de gardes et de rythme de d'attaques deviennent tout à fait libres.

Enfin, la hauteur n'est plus annoncée à partir du 4<sup>ème</sup> Dan.

Ainsi, on évolue du 1<sup>er</sup> Dan où les candidats partent à 3 m, pour trois assauts dont ils connaissent, l'attaque et la hauteur et reviennent en Yoï entre chaque assaut au 5<sup>ème</sup> Dan où les candidats partent toujours à 3 m (au début du combat) mais pour 6 assauts, dont les techniques et les hauteurs sont inconnues, avec une liberté totale dans les déplacements et le rythme des échanges. La progression est ici évidente.

**« N'oubliez pas que le Karaté  
commence et s'achève dans le Reï »**

**Gichin FUNAKOSHI  
NIJU KUN, PRÉCEPTÉ 1**



## UNE OPPORTUNITÉ ÉNORME DE PROGRESSION : L'ENSEIGNEMENT

Il est une autre synergie, extrêmement importante dans le domaine des arts martiaux : celle qui s'opère entre l'élève et le professeur.

En effet, il est illusoire d'espérer aller très loin sur le chemin de la voie martiale sans être pris en charge, instruit, guidé par une personne qui, elle-même, est sur ce chemin. La différence étant que cette dernière est rendue un peu plus loin, qu'elle est souvent partie un peu (ou beaucoup) plus tôt.

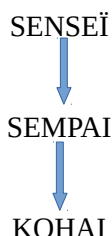
**Par contre, tout comme l'élève, le professeur, lui aussi, continu d'avancer.**

Dans les Dojo de Karaté (et autres arts martiaux d'ailleurs) on désigne le professeur par le terme de **Sensei**. Ce terme, qui ne s'applique pas qu'au seul domaine martial, veut dire professeur. Il a aussi le sens de celui qui est né avant.

L'élève avancé, lui est désigné par le terme de **Sempai**, l'ancien du Dojo.

L'élève débutant, pour sa part, est désigné par le terme de **Kohai**.

La relation est à priori verticale. Schématiquement :



Il apparaît tout de suite et c'est normal que c'est le Sensei qui, par ses connaissances, ses années de pratiques, son expérience, en un mot, sa recherche, qui transmet son savoir à ses Sempai et ses Kohai.

**Quoi de plus normal qu'un professeur enseignant à ses élèves, quoi de plus logique que des élèves apprenant de leur professeur ?**

Et bien je souhaiterais parler ici de cette relation mais dans l'autre sens.

Le thème de ce mémoire est, pour rappel, la méthode pédagogique Karaté Do : synergie d'efficacité.

Or, à mon sens, synergie implique une notion d'interaction, au même titre que kata et Bunkai par exemple.

Ainsi, même si je ne me place pas du tout à la place du Sensei, je peux témoigner qu'une des périodes où j'ai ressenti une importante progression, que j'ai eu des prises de conscience sur ma pratique décisive, fut lorsque, après avoir ouvert mon propre club, je me suis mis à encadrer mes propres élèves.

J'ai la chance d'encadrer des élèves débutants jusqu'aux avancés. C'est extrêmement stimulant, motivant, inspirant.

Tout d'abord et ce n'est pas rien, vouloir enseigner implique d'avoir un grade minimum et de passer des diplômes. Ainsi, il faut se former à la façon de formaliser ce que l'on veut transmettre, de réfléchir à la façon dont on veut faire passer son message. On apprend à faire un plan de cours ce qui oblige à PENSER son karaté sur la forme. Il faut pouvoir expliquer le fonctionnement traditionnel de notre discipline, les différents saluts, le nom de grand maître. On apprend aussi les caractéristiques des différents publics (enfants, adultes, seniors, para karaté...).

Ensuite, qui dit enseigner dit prendre sa place dans la chaîne de transmission de notre discipline, celle-ci en marche depuis des décennies.

La RESPONSABILITÉ est importante. En effet, le professeur est alors garant de la qualité technique de ce qu'il transmet. Si l'on souhaite que la discipline perdure il faut être loyal envers les enseignements ancestraux. Cela concerne les savoirs techniques, ceux-ci devant être transmis le plus fidèlement possible ainsi que les savoirs moraux.

C'est là une occasion énorme de progression car c'est l'obligation pour le professeur de réfléchir à sa technique, sa mécanique, détailler chaque phase de réalisation, ce qui va permettre de l'améliorer ou au contraire la faire échouer.

Ces prises de recul sont des moments qui dans mon cas, me sont toujours très bénéfiques.

Le fruit de ces recherches profitera bien sûr aux élèves mais aussi au professeur qui lui aussi progresse de ces analyses.

Enfin, il est des moments où le professeur est poussé dans ses retranchements : l'élève en échec, qui ne comprend pas ce qui est demandé, qui par exemple n'arrive pas tel ou tel coup de pied, tel ou tel déplacement, telle ou telle séquence de Kata.

Et bien là, le professeur est amené à pousser encore plus loin sa réflexion. Détailler encore plus la technique, aller plus loin dans ses explications.

Trouver un moyen, des exercices, d'autres biais didactiques dans ce que nous propose la discipline pour amener le pratiquant à atteindre l'objectif d'apprentissage fixé.

On constate bien ici que l'enseignement est une des synergies qui se met en place pour progresser.

- D'une part, c'est évidemment l'élève qui progresse par l'enseignement du professeur

- D'autre part, c'est ce dernier qui progresse par la responsabilité qui est sienne d'assurer un enseignement global, technique, physique, mental et culturel, de qualité devant donc pousser perpétuellement ses recherches.

Il se doit de toujours pratiquer, de toujours apprendre. C'est un exemple pour ses élèves de ce qu'ils doivent eux-même faire.

L'enseignement implique une importante réflexion sur son propre cheminement, sa propre exécution technique, sa propre compréhension de la discipline.

**« POSSÉDER LES ARTS DE LA PAIX  
MAIS NON CEUX DE LA GUERRE,  
C'EST UN MANQUE DE COURAGE.  
POSSÉDER LES ARTS DE LA GUERRE  
MAIS NON CEUX DE LA PAIX,  
C'EST UN MANQUE DE SAGESSE »**

*Wang YANG-MING\**

\* Wang YANG-MING (31/10/1471 – 09/01/1529) philosophe chinois.

## **CONCLUSION**

**VERS L'EQUILIBRE :**

**SHIN-GI-TAI**

Et maintenant ?

Je vais désormais conclure mon propos. Qu'ai-je voulu démontrer ? Que puis-je espérer du cheminement décrit précédemment ?

**« A L'IMAGE DE LA FEUILLE BLANCHE  
DU CALLIGRAPHE, LE PRATIQUANT  
D'ARTS MARTIAUX VA UTILISER SON  
CORPS POUR EXPRIMER ET METTRE EN  
MOUVEMENT TOUT CE QU'IL A À  
OFFRIR À SON ENVIRONNEMENT,  
RÉVÉLANT SA PROPRE PHILOSOPHIE DE  
VIE ET SA PERSONNALITÉ »**

**Hirokazu KANAZAWA\***  
**(dans KARATÉ KATA)**

\*Hirokazu KANAZAWA (03/05/1931 – 08/12/2019). Expert de Karaté Shotokan de renommée mondiale. 10<sup>ème</sup> Dan.  
Président, fondateur et chef instructeur du SKIF.

Tout d'abord, j'ai voulu rendre un hommage.

Rendre un hommage à cette discipline, colonne vertébrale de ma vie et de la vie de bon nombre de personnes à travers le monde.

Rendre un hommage à une méthode pédagogique dont la conception même est particulièrement aboutie.

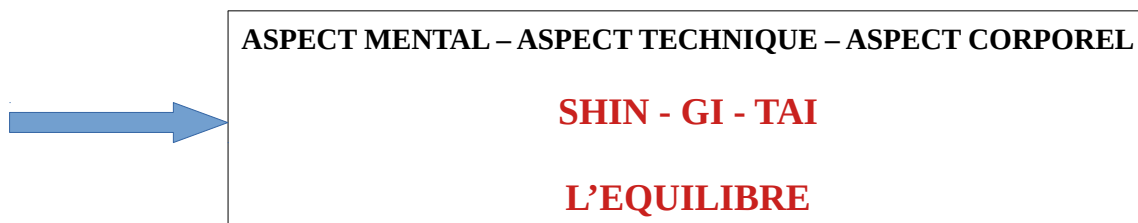
Rendre aussi un hommage aux pratiquants, maîtres, experts, à travers les âges qui ont fait de cette discipline ce qu'elle est.

Nous avons pu constater que la méthode reposait sur un socle (crédibilité, universalité, intemporalité) qui lui a permis de se développer.

Ensuite, j'en ai expliqué, à mon niveau de compréhension, le fonctionnement, m'appuyant sur un exemple issu d'un Kata.

Ce que l'on peut observer c'est que :

**La pratique assidue du Karaté-Do, amène, certes à progresser techniquement, à entretenir son corps mais aussi à développer des valeurs humaines, de cœur, à être plus équilibré, plus fort psychologiquement. Le Karaté-Do est, contrairement à ce que l'on peut penser au départ, un art de paix, mettant en avant des valeurs fondamentales telles que le partage, l'échange, l'ouverture à l'autre et l'entraide.**



Je conclurai donc avec cette notion de SHIN GI TAI.

Ce sont là les trois éléments indispensables à la pratique d'un art martial. Ils sont les précurseurs de l'efficacité complète.

SHIN représente le facteur mental, GI représente, lui, le facteur technique et TAI, quant à lui, représente le facteur corporel.

C'est l'équilibre de ces trois aspects qui amène à l'efficacité: la technique juste (GI) avec une force juste (TAI) et un esprit juste (SHIN)

La pratique du Karaté-Do, en respectant la méthodologie qui la sous tend, amène à travailler sur ses trois aspects :

- Les étapes à franchir, la dureté des entraînements, le temps nécessaire. Mais aussi le respect d'un certain code d'honneur, de l'étiquette, l'ouverture à une culture étrangère faisant grande place à l'aspect interne amènent à développer le côté plus profond de la pratique. Il est indispensable d'être sincère dans sa pratique, d'y mettre du cœur, de s'engager, physiquement et mentalement : **SHIN**

- La répétition, la pratique assidue, les divers moyens didactiques amènent à travailler la technique. On l'apprend, on l'a perfectionne. On l'intègre, petit à petit, à ses schémas moteurs, souhaitant ne faire qu'un avec elle : **GI**
- L'entraînement, parfois très dur, amène à fortifier son corps, l'assouplir, le muscler mais aussi, et c'est capital, à le connaître. Prendre conscience de ses propres limites physiques, de ce que l'on peut faire ou pas : **TAI**

C'est cette recherche d'équilibre, quête de toute une vie, qui fait la richesse de notre discipline, de notre méthode pédagogique.

Cet équilibre fait de notre discipline une méthode complète, ne laissant rien au hasard.

**Il s'agit, donc, de confier une arme (la technique GI), à un Homme sain (le mental SHIN) dans un corps sain (TAI).**

L'art martial vise à doter l'homme d'armes naturelles létales. Cela doit aller de paire avec un esprit des plus solide, fiable, avec une idée de l'éthique qui doit accompagner le pratiquant.

La méthode pédagogique s'évertue à équilibrer ces trois aspects, faisant du pratiquant cette Homme sain dans un cors sain, apte à utiliser ces techniques.

Le Karaté-Do, par ce qu'il développe chez ceux qui s'y adonnent, trouve toute sa place dans notre monde.

Alors que la tendance est à se cacher derrière tablettes, portables et autres écrans de toutes sortes, le Karaté-Do ouvre sur l'autre, sur le monde. Il amène au contact, à la rencontre, au partage et à l'entraide.

Alors que le temps est parfois aux incivilités voire à la violence, le Karaté-Do transmet des notions de respect, de courtoisie. Aux personnes qui subissent, le Karaté-Do est une solution pour reprendre confiance en soi.

Alors que l'espérance de vie augmente, les effets du vieillissement ont un impact sur la personne mais aussi sur la société. Notre méthode pédagogique est une solution possible pour lutter contre ses effets en maintenant un niveau de mobilité, en travaillant la proprioception en limitant ainsi les impacts. Sa pratique aide aussi les patients atteint de cancer à supporter des traitements lourds. Idem pour les personnes en situation de handicap qui peuvent, par une pratique que la méthode pédagogique peut adapter, reprendre contact avec leur corps.

Enfin, à notre époque, où tout doit arriver tout de suite, où la patience n'est souvent pas la première des qualités, le Karaté-Do en fait une vertu cardinale, le long terme, le travail, sans lequel il ne peut y avoir de résultat. Le karaté Do développe alors détermination, motivation, persévérance. On y développe le sens de l'effort, qu'il soit physique ou psychologique. On y apprend aussi à supporter un certain niveau de douleur.

C'est la vertu de notre méthode pédagogique, elle peut aider à participer à la maturation d'individus équilibrés.

**Travaillant sur tous les aspects de ce qui fait un pratiquant, un être humain équilibré, le Karaté-Do est réellement une méthode pédagogique de formation globale du corps et de l'esprit.**

# ANNEXES

- EXPLICATION SUR LE KIHON PRÉSENTÉ  
(cahier des charges)
- MON PARCOURS
- DEFINITIONS
- BIBLIOGRAPHIE



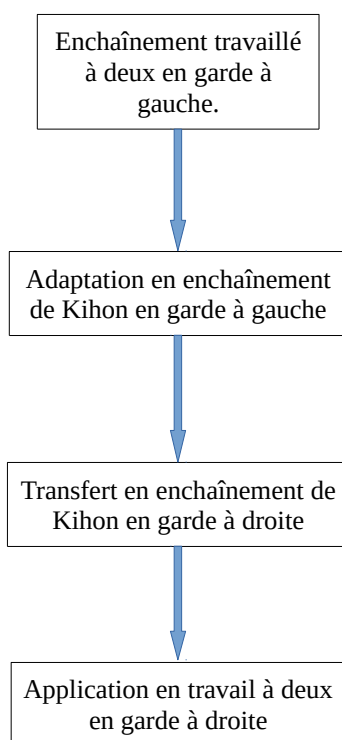
## LE KIHON PRÉSENTÉ : EXPLICATION SUR SA CONCEPTION (cahier des charges)

Le Kihon que je présente aujourd'hui répond à une logique dans sa conception. Je me suis, en effet, fixé quelques principes visant à me guider dans ce que je souhaite démontrer.

Je vais simplement ici préciser ces principes.

1. Le kihon étant un travail de base, des fondamentaux, je souhaitais que l'on y trouve la plupart des positions (Zen Kutsu, Ko Kutsu, Kiba Dachi, Fudo Dachi...), des parades (Gedan Barai, Taté Uké, Shuto Uké, Jodan Agé Uké, Otoshi Uké...), des techniques de frappes (Maé Geri, Tsuki, Empi, Uraken...) ainsi que des déplacements (Ayumi Ashi, Okuri Ashi, Yori Ashi...)
2. Le kihon étant un travail fondamental pour la formation du corps, je souhaitais que les enchaînements soient bilatéraux et ce afin de travailler de façon égale les deux côtés du corps, d'une part pour développer de façon harmonieuse l'aspect musculaire, mais aussi pour développer l'ambidextrie, dans le but de pouvoir répondre à une attaque quel que soit la garde prise.
3. De façon à ce que le Kihon soit « lisible », je l'ai séquencé en 7 blocs. avec reprise de garde entre chacun de ces blocs.
4. Les transitions entre chaque bloc partent du principe que je fais face un seul adversaire, que je suis.
5. Je me suis astreint à démontrer une application différente pour chaque côté d'un même bloc, un même enchaînement, une application à droite, une autre, différente, à gauche.
6. Je souhaitais appliquer le principe d'interdépendance que je mets en avant dans ce mémoire. Ainsi je suis partie d'enchaînements que je travaille à deux pour mettre en place la séquence de Kihon. Puis travaillant cet enchaînement dans l'autre garde (cf principe 2), j'ai dû réfléchir à une autre application.

Schématiquement :



# **MON PARCOURS**

## **GRADES :**

- 1<sup>er</sup> Dan le 14/12/1997
- 2<sup>ème</sup> Dan le 17/06/2000
- 3<sup>ème</sup> Dan le 03/06/2006
- 4<sup>ème</sup> Dan le 20/06/2009
- 5<sup>ème</sup> Dan le 24/05/2014

## **DIPLÔMES D'ENSEIGNEMENTS :**

- Brevet d'État d'éducateur sportif 1<sup>er</sup> degré le 30/11/2000
- Diplôme d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport le 26/04/2012

## **DIPLÔMES ARBITRAGE :**

- Arbitre départemental kumité le 06/06/1998
- Arbitre régional kumité le 06/06/1999
- Juge départemental Kata le 06/06/1998
- Juge régional Kata le 06/06/1999

## **FONCTIONS DIVERSES :**

- Membre du Comité Directeur Département Loire Atlantique de 2000 à 2004
- Membre du Comité Directeur Régional Pays de Loire de 2000 à 2004
- Directeur Technique Départemental saison 2017/2018
- Entraîneur départemental Kumité
- Membre du jury d'examen des grades.
- Intervenant technique régulier (préparation aux compétitions, grades) pour le CD44

## **PALMARÈS :**

- Plusieurs titres régionaux en Kata et en Kumité (individuel et équipe)
- Podium aux championnats de France par équipe Kata
- Champion de France Corporatif en Kumité
- Vice-Champion de France juniors en Kumité en -60 kg
- Vice-Champion d'Europe par équipe juniors en Kumité.
- Inscrit sur la liste athlètes de haut niveau (catégorie espoir) 1998/1999/2000/2001

## DÉFINITIONS SUCCINCTES

- **BUNKAI** : c'est l'interprétation, l'application de séquences issues du kata. C'est ainsi la MISE A L'ÉPREUVE, de ce qui fut appris par le Kata, face à un partenaire. Cette concrétisation est, en quelque sorte, une évaluation de la pertinence de notre travail. Le Bunkai nécessite de rechercher le pourquoi de chaque mouvement, déplacement, rythme issu du Kata. C'est l'opportunité de se tester et, en fonction du résultat (est-ce applicable, adaptable, réaliste, efficace ?) de **SE** remettre en question (et non pas remettre en question le Kata). De plus le Bunkai va permettre de travailler face à différents gabarits, d'intégrer des notions dépendantes de l'adversaire et de son travail, capital pour le Kumité que sont **LES DISTANCES/INTERVALLES (MA)** et les **RYTHMES/CADENCES (HYOSHI)**.
- **DRILL** : ici, entraînement en répétition, à haut rythme, dans le but d'engendrer une automatisation de la réponse, de développer la dextérité ainsi que de diminuer le temps de réaction.
- **KALARIPAYAT** : c'est l'un des plus anciens arts martiaux du monde. Né dans la région du Kérala en Inde.
- **KATA** : forme, moule, enchaînements codifiés, transmis de génération en génération, fruit de la pratique, de l'expérience, du vécu des maîtres du passé. Les Kata sont notre héritage commun, un langage universel unissant les pratiquants. Ce sont aussi de véritables livres ouverts sur l'ensemble du panel technique du Karaté, le pratiquant y travaille les atemis, les clefs, les parades, les postures, les gardes, les déplacements, le placement du regard, les différentes stratégies offensives et défensives. Le Kata par sa pratique permet de prendre pleinement conscience de son corps, de ses propres capacités tout en poursuivant le travail initié par le Kihon, intégrer les techniques du Karaté dans nos schéma moteur. C'est un pas de plus vers le Kumité, par sa pratique nous intégrons l'enseignement des anciens.
- **KIHON** : littéralement énergie (Ki) de base (Hon). La pratique du Kihon permet d'acquérir les techniques de base, de les travailler, de la façon la plus précise possible, en respectant les différentes phases qui la constitue, seul, dans l'idée d'en intégrer les principes de fonctionnement dans son schéma moteur. On prépare son corps aux exigences physiques et mentales de la pratique du Karaté. Il s'agit d'apprendre le « vocabulaire » karaté. Par sa pratique assidue, on prépare son corps au combat, le Kihon amène à forger la musculature globale, placer le bassin, ressentir le HARA, prendre conscience de ses appuis, des manières de gérer sa respiration.
- **KUMITE** : se traduit par RENCONTRE (KUMI) des MAINS (TE), c'est le combat. Divisés en deux groupe, les kumités conventionnels, d'études, d'apprentissage (Yakusoku-Kumité) et les Kumités libres (Jiyu Kumité). Il existe différents types de Kumité, Gohon Kumité sur 5 pas, Sambon Kumité sur 3 pas, Kihon Ippon Kumité, sur un pas avec attaque unique et contre attaque elle aussi unique, Ippon Kumité, idem que le Kihon C'est la concrétisation de l'ensemble du travail et des apprentissages face à un partenaire. Le TEST. L'occasion d'éprouver ses techniques, ses déplacements, ses stratégies mais aussi connaître ses points faibles face à un partenaire de moins en moins conciliant en fonction du type de Kumité. De nouvelles notions sont acquises par le Kumité : **L'ANTICIPATION, LA CAPACITÉ DE RESSENTIR (YOMI)** le karaté adverse, pouvoir « pressentir » l'action afin de la contrer le plus tôt possible. Cela impliquera la gestion du stress et de la pression adverse, la faculté d'adaptation face à des actions non prévues, la prise de conscience

de l'importance de la NON-PENSEE (toutes pensées entraînant des retards de réaction ainsi que des risques d'être à son tour compris dans ses intentions).

- **METHODE** : méthode est un mot d'origine grec signifiant chemin. La méthode représente l'ensemble des procédés permettant d'atteindre un but.
- **NIJU-KUN** : il s'agit ici des 20 préceptes directeur laissés par Gichin FUNAKOSHI. Ces préceptes sont, en quelque sorte, le legs spirituel du fondateur de l'école Shotokan.
- **NIJUSHIHO** : Kata des 24 pas (Niju : 20, Shi : 4, Ho : pas) de l'école Shotokan, issu de l'ancien Niseishi.
- **PEDAGOGIE** : ensemble des méthodes utilisées pour éduquer les enfants et les adolescents. Désigne aussi une méthode d'enseignement, une pratique éducative dans un domaine spécifique (exemple le Karaté-Do). C'est l'art de transmettre une compétence, qu'il s'agisse de connaissances, de capacités ou d'attitudes.
- **POLYGONE DE SUSTENTATION** : ou surface de sustentation. Il s'agit de la surface sur laquelle la projection orthogonale du centre de gravité d'un solide sur le sol doit se trouver pour garantir l'équilibre.
- **PROPRIOCEPTION** : sensibilité propre aux os, aux muscles, aux tendons et aux articulations et qui renseigne sur la statique, l'équilibration, le déplacement du corps dans l'espace.
- **SCHÉMA MOTEUR** : agissant un peu comme un ordinateur, notre cerveau met en place des programmes qui mettent en action le corps selon une séquence particulière. Certains sont basiques (la marche par exemple), d'autres plus complexes. Ceux-ci concernent beaucoup d'activités sportives et nécessitent d'être répété de la façon la plus convenable possible et un grand nombre de fois afin d'être stabilisé.
- **SYNERGIE** : mise en commun de moyens, qui se renforcent, s'enrichissent entre eux afin d'atteindre un but.
- **TAOÏSME** : enseignement de la voie. Religion populaire chinoise. C'est l'un des 3 piliers de la philosophie chinoise (avec le confucianisme et le bouddhisme). Tout ce qui « est » se trouve classés en polarité Yin ou Yang et en 5 éléments ( feu, terre, métal, eau et bois). Il en ressort des principes (polarité Yin / Yang et loi des 5 éléments dénommés cycle d'engendrement et cycle de destruction). L'application de ses principes trouve une application martiale dans le cadre de la pratique du Kyusho Jutsu (travail sur les points de pression)

## **BIBLIOGRAPHIE**

Voici les principaux livres (parmi les plus de 150 que je possède) m'ayant servi à étayer mon propos :

- La grande histoire du Karaté Shotokan, de Harry COOK (Budo édition, Septembre 2004)
- Tengu Ryu Karaté-Do, de Roland HABERSETZER (Budo éditions, 4<sup>ème</sup> trimestre 2014)
- Encyclopédie des arts martiaux, de Gabrielle et Roland HABERSETZER (édition Amphora, Septembre 2000)
- Chi-Kung, la maîtrise de l'énergie interne, de Roland HABERSETZER (Édition Amphora, Janvier 1999)
- Karaté pratique, Roland HABERSETZER (Éditions Amphora, Novembre 2003)
- Les 20 préceptes directeurs du Karaté-Do, de Gichin FUNAKOSHI (Budo éditions, Octobre 2007)
- Karaté-Do Kyohan, de Gichin FUNAKOSHI (Budo éditions, Octobre 2009)
- Karaté-Do Nyumon, de Gichin FUNAKOSHI (Budo éditions, Janvier 2000)
- Karaté, programme évolutif par ceinture, de Marcel LANCINO (Éditions CIG, Décembre 1992)
- Shotokan Karaté-Do Kata, de Taiji KASE (Budo édition, 4<sup>ème</sup> trimestre 2019)
- Karaté, technique de combat, de Hirokazu KANAZAWA (Budo édition, Janvier 2011)
- La voie de la main nue, de Ken'ei MABUNI (Éditions Dervy, Février 2004)
- Un corps sans douleur, de Christophe CARRIO (Thierry Soucar Éditions, 2012)
- Préparation aux Brevet d'État d'Éducateur Sportif, Tome 3, de Carole SEVE (Éditions Amphora, Septembre 1999)
- Proverbes et dictons du Japon, de Izumi KOHAMA et Xavier MOULIN (Éditions Géorama, Octobre 2016)
  
- Pour le rappel du règlement du Kihon et du Jiyu Ippon Kumité : règlements des grades, partie technique Karaté 2019/2020, CSDGE, Fédération Française de Karaté.
  
- Le petit Larousse illustré 1995
  
- Pour le PDCA, la roue de Deming : [www.certification-9001.fr/](http://www.certification-9001.fr/)
- Pour le calcul de l'énergie cinétique : [calculateur.com](http://calculateur.com)
- Pour la pyramide des besoins de Maslow : [le-cercle-psy.scienceshumaines.com](http://le-cercle-psy.scienceshumaines.com).
- Site Wikipédia
- Site Larousse