

Notion dans les Arts Martiaux

Mémoire 6e dan Karate de Lionel Froidure - Juin 2017



www.LIONELFROIDURE.com



1. Sommaire

1. Présentation de l'auteur
2. Shoshin, l'esprit du débutant
3. Notions transdisciplinaires
4. MAAI, l'espace-temps
5. HYOSHI, le rythme
6. YOMI, l'intuition
7. Une vie de pratique
8. Remerciements
9. Bibliographie

1. Présentation de l'auteur

Lionel Froidure, né le 30 mai 1975.

J'ai débuté le karaté dans le dojo de mes parents en septembre 1982. J'ai eu la chance de grandir dans un milieu où les valeurs des arts martiaux, du karaté étaient présentes à chaque instant. Ne cherchant pas à faire de moi un champion mais à m'éduquer au travers des principes transculturels : le respect, le courage, la générosité, l'amour et le partage. L'art martial inspire à l'élévation de l'être humain. C'est ce qu'ont essayé mes parents avec moi et ma sœur (aussi karatéka).

Pendant de très nombreuses années, j'ai suivi les cours pour imiter mes parents. Ce n'est qu'à l'âge de 14 ans que la passion s'empare de moi et ne me quittera plus. A cette époque, mon seul souhait était de devenir membre de l'équipe de France combat. Malheureusement à cette époque, les championnats de France n'étaient que pour les cadets et catégories supérieures. Je me suis donc préparé pendant 2 ans et pour ma première participation aux France, je termine vice champion de France. Quelques mois plus tard, je suis le seul à être qualifié dans ma catégorie pour représenter mon pays lors des championnats d'Europe de Cascais au Portugal. J'ai passé 3 belles années dans les rangs de l'équipe de France et j'avais déjà réalisé un de mes rêves.

Mon second rêve était de devenir enseignant de karaté. M'entraînant sans cesse en karaté mais aussi dans toutes les autres disciplines présentes dans le dojo de mes parents (Nihon Tai Jitsu, Aïkido, Tae Kwon Do...) mon parcours scolaire a été très restreint, terminé avec un BEP en électricité. A la sortie, j'avais 18 ans et je pouvais suivre la formation tant attendue, le BEES 1° organisée par le ministère de la Jeunesse et de Sports. Ayant un niveau scolaire trop limité, cette première année m'a appris que je devais communiquer de façon cohérente et structurer mes pensées sur le papier pour pouvoir me faire comprendre et surtout pour transmettre un savoir : rôle principal d'un enseignant.

Notions dans les arts martiaux

L'année suivante, j'ai effectué mon service militaire chez les parachutistes à Toulouse, m'entraînant au dojo et réussissant le tronc commun du BEES 1 en candidat libre. Un an plus tard, je passe avec succès le spécifique du BEES option karaté.

Je commence ma carrière professionnelle avec un contrat jeune au sein du dojo de mes parents où j'apprends à gérer les tâches basiques d'un dojo en plus de l'enseignement quotidien. En parallèle, j'en profite pour toujours m'entraîner en karaté et autres arts.

En 2003, avec Philippe Avril (Nihon Tai Jitsu), nous devenons les responsables de la commission du karaté jitsu pour la ligue Midi-Pyrénées. Notre mission était de faire connaître le Jitsu dans divers stages, mettant en avant les liens qui unissent les arts martiaux. Après 3 années le projet s'interrompt. Ces années d'échanges m'ont beaucoup appris sur la complémentarité des arts martiaux et du lien qui existe entre eux : les principes, les notions.

En 2004, j'ai créé ma société de production audio-visuelle Imagin' Arts, qui est aujourd'hui une compagnie spécialisée dans la réalisation de vidéo pédagogique avec les grands experts français et internationaux que ce soit en Karaté (Jean-Pierre **Lavorato**, Bernard **Bilicki**, Zenei **Oshiro**, Jean-François **Tisseyre**, Didier **Lupo**, Pierre **Blot**, Michel **Kervadec**), Nihon Tai Jitsu (Roland **Hernaes**, Philippe **Galais**, Philippe **Avril**, Richard **Folny**), Arnis Kali (Dani **Faynot**, Bambit **Dulay**, Jerson **Tortal**), Kyusho (Serge **Rebois**, Leeroy **Röder** et Chris **Thomas**), Arts Martiaux Vietnamiens (David **Basset**, Vivian **Lasjunies**, Mai Han **Tran Thui**), Aikido (Terumi **Washizu**, Léo **Tamaki**), Taichi (Thierry Alibert, Charles-Henri **Belmonte**), Kobudo (Zenei **Oshiro**)...

Au total, j'ai réalisé plus de 80 DVD.

Notions dans les arts martiaux

Etre proche d'un sensei est une chance. Etre proche comme je le suis de tous ces sensei est à mon sens sans comparaison. A chaque tournage, j'apprends comme nous l'indique la notion **Mitori Keiko** (apprendre par le regard). A chaque montage, je décortique avec attention chaque détail. Travailler dans le monde de la vidéo d'arts martiaux est pour moi une source intarissable de connaissances et de plaisirs. Ces relations martiales et professionnelles se sont transformées pour beaucoup en de véritables et durables amitiés.

Fin 2007, le début d'une nouvelle ère dans ma pratique commence. J'ai 32 ans et ma forme martiale va évoluer et changer grandement quand je décide de commencer ma série de documentaires. En Terre Martiale est une série sur les différents arts martiaux dans leurs pays d'origine qui est aujourd'hui diffusée à la télévision dans divers pays à travers le monde. Ma double casquette de pratiquant et de réalisateur, m'a permis de m'entraîner dans de très nombreux et prestigieux dojos et de pouvoir suivre l'enseignement de très grands sensei. Lors de chaque voyage, j'ai passé en moyenne 3 semaines sur place à comprendre l'histoire et la culture de l'art et surtout à m'entraîner au minimum 2 fois par jour, que ce soit en Arnis Kali Eskrima aux Philippines, en Karaté Goju Ryu, Shorin Ryu et Uechi Ryu à Okinawa, en Yoseikan Aikido à Shizuoka Japon, en Taichi à Wudang, en Vo Co Truyen au Vietnam, en Yi Quan à Beijing, au Kyusho en Pennsylvanie, en Hapkido à Séoul et en Sonmudo à Golgulsa.

En un peu moins de 10 ans, j'aurai passé plus de 700 jours en Asie, cumulant environ 3000 heures d'entraînements. Tous ces voyages m'ont permis de travailler différents arts, différentes approches du combat. Ce que j'en retiens surtout c'est le lien entre toutes ces pratiques : le travail à 2 avec leurs principes et leurs notions transdisciplinaires.

Cet esprit d'aventure et de curiosité envers les autres arts, ne m'a jamais incité à quitter le karaté pour une autre discipline. Bien au contraire, chaque rencontre, chaque entraînement, chaque stage, m'ont permis de bonifier ma pratique du karaté et mon enseignement.

2. Shoshin

Comme tous les débutants, j'ai commencé ceinture blanche, ne connaissant rien et voulant tout savoir et savoir-faire rapidement. Après tant d'années de pratique, j'aspire toujours à garder l'état d'esprit de cette époque, l'esprit du débutant : Shoshin. Un esprit de curiosité, de recherche, de découverte, de perfectionnement et de profond respect et gratitude envers mes aînés et sensei. C'est dans ce sens que j'aborderai ce mémoire, celui d'un jeune pratiquant d'arts martiaux qui a eu la chance de pouvoir apprendre auprès de grands maîtres. Je garde à l'esprit que mes progrès et compréhensions du sujet des prochaines pages ne seront figés que sur le papier et non dans mon corps et mon esprit. La seule chose qui ne change jamais, c'est que tout change, tout évolue (théorie taoïste du Yin Yang). Je considère donc que les propos qui suivront, ne reflèteront que l'instant "T" de ma réflexion et de mes recherches. Je garde une grande humilité à poser ces mots sur ces feuilles car à chaque phrase, je sais que dans quelques mois ou années mes propos auront évolués. J'espère sublimer mon travail par mes recherches, ma compréhension grâce aux entraînements avec l'aide de mes frères d'armes, sempai et sensei.



3. Notions transdisciplinaires

Le premier stade dans l'apprentissage du karaté ou de tout autre art martial est l'acquisition des techniques au travers d'exercices comme le Kihon (bases) et le Kata (forme). Il faut mettre ensuite en avant leur mise en pratique (Kumite). Un peu comme un musicien qui apprend d'abord le solfège pour ensuite jouer les notes sur un instrument. Cette mise en pratique martiale va transmettre 3 notions indissociables que l'on retrouve dans tous les arts martiaux : en japonais, ils sont connus sous le noms de MAAI, YOSHI et YOMI.



4. Maai

Une notion abordée dans tous les arts martiaux : la distance qui sépare partenaires et adversaires. Cet espace, distance ou intervalle est nommée MAAI dans les arts japonais.

Kenji Tokitsu : « On traduit habituellement le mot MAAI par distance. En fait, au sens littéral, il est composé du mot MA qui exprime non seulement la distance et l'intervalle dans l'espace (entre les objets), mais aussi un intervalle dans le temps, le moment du changement de rythme de musique, etc. et du verbe AI qui exprime une rencontre entre deux ou plusieurs personnes ou objets. Donc le mot MAAI, outre l'idée abstraite de distance et d'intervalle, exprime un mouvement de rapprochement et d'éloignement entre personnes ou objets. Dans la pratique, le MAAI est inséparable du YOSHI comme de la dimension du YOMI. »

On peut se poser la question de comment développer le MAAI. Le karaté regorge de multiples exercices visant à développer entre autre le MAAI. Nous verrons par la suite le développement du YOSHI et de YOMI.

A travers d'une convention respectée par les partenaires, dans les Kumite conventionnel tel que Kihon Ippon Kumite, Ippon Kumite, Sanbon Gohon Kumite, Tori apprend à partir de quelle distance il peut ou ne peut pas attaquer. A quelle distance / intervalle il est en capacité d'exécuter son attaque. Uke quant à lui, apprend à gérer les attaques de Tori en faisant face à ses peurs et incertitudes tout en décodant la distance/intervalle dans laquelle il est vulnérable par rapport aux attaques de TORI.

Notions dans les arts martiaux

L'apprentissage du MAAI passe par la connaissance de cet intervalle, cet espace vide entre TORI et UKE. Connaître le MAAI c'est déceler les changements. Plus l'espace est grand, plus UKE aura le temps de voir, de sentir un changement. Inversement plus celui-ci sera court, plus le temps de réaction sera court.

4.1 MAAI en Karaté :

Etude au travers du JYU IPPON KUMITE, le plus abouti avant le combat libre. Dans cet exercice toujours codifié, les attaques et niveaux ne sont pas connus à partir du niveau Sandan. Tori se déplace librement sur la surface et cherche le MAAI adéquat pour lancer son attaque de manière décisive. Tori doit déclencher son attaque quand il sera à la limite intérieure de la zone de défense de Uke. Il doit donc franchir très subtilement la distance de Uke sans que celui-ci le voit. A ce moment, son attaque pourra être décisive et engagée. Après son attaque, Tori devra reprendre son MAAI de combat, ne laissant que peu d'opportunités à Uke pour contre attaquer.

Uke est dans une situation où il sait qu'il va être attaqué. Il sait que c'est imminent mais ne sait pas quelle attaque va arriver, ni quand elle arrivera. La seule chose qu'il puisse maîtriser est le MAAI, l'intervalle, l'espace qui le sépare de Tori. Mais si à chaque fois que Tori avance, Uke recule, le combat n'aura jamais lieu. Uke se doit d'accepter le combat, il est donc impératif que dans sa tête, son corps et ses actes, il aille de l'avant. Sa lecture d'attaque, peaufinée dans les autres Kumite, lui permettra de réaliser son contre avec le plus de précision possible. La défense ultime étant bien sur le Sen-no-sen, l'attaque dans l'attaque. Ce type de défense par l'attaque n'est pas toujours réalisable même si on en maîtrise les concepts et principes.

Notions dans les arts martiaux

Une autre façon d'aborder le MAAI est au travers du Bunkai, la mise en application des katas. C'est par cet exercice que le karatéka va pouvoir aborder de nouvelles distances, comme le fait de se défendre contre des attaques différentes tels que Oi Zuiki ou Mae Geri. Par exemple des saisies où la distance est plus courte et où le temps entre l'attaque et la riposte est réduite. On n'est plus dans une longue distance comme l'on peut l'être avec un Oi Zuki, on est dans une distance courte. L'intervalle entre Tori et Uke est plus court. Il faudra aussi à la fin de sa défense, qu'il reprenne sa distance de sécurité, évaluée par le MAAI.

Le pratiquant va pouvoir tester ses acquis à travers le Randori au dojo et le Shiai, la compétition combat. C'est dans ces situations qu'il va pouvoir faire ressortir de façon « automatisée » les principes de MAAI, pour appliquer des contre en Go-no-sen ou en Sen-no-sen. Le combat permet au karatéka de se tester sur diverses distances suivant les règles d'engagement : dojo, WKF, contact, jitsu... Suivant le règlement, les distances changent. Il est à mon avis important que chaque pratiquant puisse se tester sur ces diverses distances pour intégrer sa « compréhension » et « analyse » en temps réel du MAAI. Le Kumite permet de se confronter à l'incertitude des attaques, à gérer son stress et de tenter de faire ressortir ses acquis aux bons moments.

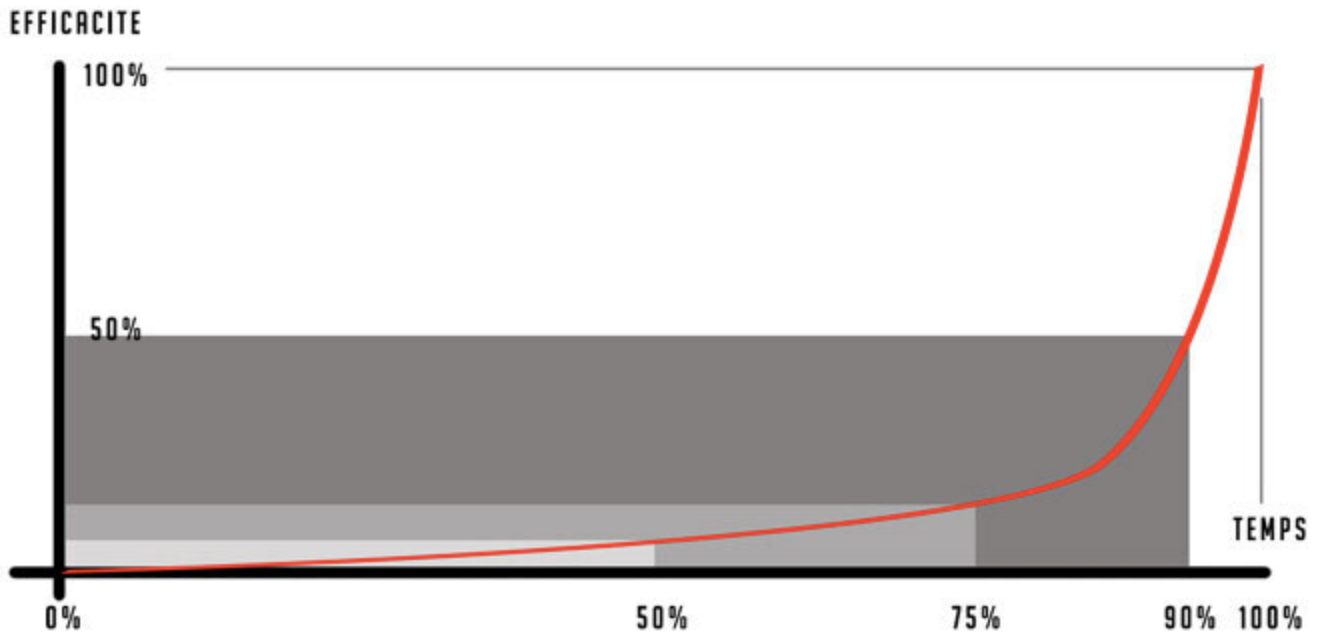
Notions dans les arts martiaux

En tant que Uke, il est donc primordial de gérer sa distance avec Tori. Gérer la distance, c'est aussi se servir de cet espace que doit parcourir Tori pour nous permettre d'élaborer notre défense. C'est pendant cet espace-temps que tout se « joue ». Cet intervalle peut être allongé grâce à la lecture de l'attaque. Plus Uke arrivera à déchiffrer l'attaque en amont plus cela lui laissera de temps pour choisir la bonne action à suivre. Uke gagnera donc du temps. C'est ce que nous démontre à chaque fois les sensei. Ils sont pourtant plus âgés, moins rapides car plus avancé dans l'âge, mais ils sont toujours plus incisifs, plus précis, plus « dans le temps ». Ils y arrivent car ils maîtrisent cet intervalle d'espace-temps grâce notamment à une lecture rapide et précise de l'attaque. Lire en amont une attaque c'est déceler chez l'autre le moindre mouvement annonciateur d'une technique. Un pied avant qui s'ouvre, annonçant un transfert de poids pour avancer. Un poing avant qui descend pour laisser partir le poing arrière. Un appui plus profond pour permettre de rebondir et attaquer de plus loin. Tous ces signes, et ils ne sont pas les seuls, permettent de lire les attaques. Cette notion « d'intuition » s'appelle Yomi et j'en parlerai dans un prochain chapitre.

Profiter du MAAI pour utiliser les vulnérabilités de l'attaquant.

Chaque technique, comme on l'a vu précédemment, à une distance spécifique pour pouvoir être efficace. Cette technique a besoin d'être « lancée » pour arriver à destination, pour parcourir l'espace, l'intervalle. Prenons la technique Oi Zuki comme exemple. Pour que cette technique devienne une arme, elle a besoin de partir, prendre de la vitesse, accélérer pour arriver à destination en réalisant sa technique avec Kime. Effectivement le Oi Zuki est une technique très efficace à la seule condition que celle-ci arrive à destination avec tous les critères. Mais durant son trajet, elle est vulnérable. C'est dans cet instant de développement de la technique que l'on peut intervenir.

Notions dans les arts martiaux



Etude sur Oi Zuki

Essayons de mettre sur un graphique (ci-dessus) le temps nécessaire pour réaliser la technique et le pourcentage de son efficacité. En lisant le graphique, on peut se rendre compte qu'à 50% du trajet, la technique arrive à peine à 10% de son efficacité. Pour atteindre 50% de son efficacité, elle doit atteindre près de 90% du trajet.

On comprend donc facilement que la technique ne commence à être dangereuse que lors de son arrivée.

Notions dans les arts martiaux

Mais quand intervenir ? En prenant comme référence le graphique, on peut dire que l'on peut intervenir avant les 90 premiers pourcents de la technique. Mais c'est sans compter la capacité à un individu de pouvoir changer son attaque pendant sa course. Les études scientifiques sur le sujet nous montrent qu'une réaction moyenne à stimulus visuel est de l'ordre de 200 ms, soit 0,2 secondes. En deçà, il en sera incapable. L'attaque Oi Zuki précédemment citée, mettra en moyenne 1,2 seconde à être réalisée à partir d'un Kamae statique jusqu'au moment de l'impact. A partir d'une seconde, il sera incapable de changer sa course. On se situe à 83,33% du temps dans le graphique.

Donc si vous intervenez trop tôt l'attaquant décodera votre intention et changera d'attaque ou l'arrêtera.

UKE devra donc intervenir suffisamment tôt pour réaliser sa défense mais pas trop tôt pour ne pas laisser percevoir son intention. TORI doit être totalement engagé dans sa technique, pour qu'il n'ait aucune possibilité de changer ou d'arrêter sa technique afin que UKE puisse réaliser la sienne.

Pour 2 personnes de même niveau, le temps se trouvera dans la zone de 90 à 99% du temps nécessaire à l'attaque. Il est évident, que plus les personnes auront un niveau élevé, plus la zone d'intervention se rapprochera des 99%.

Kenji Tokistu : « *La main (ou le pied) d'un homme peut devenir une arme pendant un très court laps de temps qui correspond à la coordination d'une technique et d'une concentration psychique portée à son plus haut degré - ce qui exclut d'avoir pour objectif un coup porté par hasard.* »

Notions dans les arts martiaux

Cette étude n'est valable que sur des attaques courantes du karaté avec des techniques de coups de pieds ou de poings. Le graphique ne serait absolument pas le même si l'attaque était une pique au couteau par exemple. Même à mi distance et à mi vitesse, une pique au couteau peut engendrer des dégâts conséquents. De plus, l'arme n'a pas besoin de développer de la puissance, elle a seulement besoin d'être bien maintenue, d'aller vite et d'être précise.

4.2 Différents Arts, différents MAAI

L'espace / temps nécessaire à réaliser une attaque n'est pas la même en fonction des arts.

C'est une réalité. Dans le travail des poussées de mains, *Tui Shu* dans les arts martiaux chinois, la distance est plus courte que celle en karaté, car dès le départ l'espace entre les 2 pratiquants est réduit. En *Boxe Anglaise*, la distance est plus courte qu'en *Kick Boxing* car elle n'utilise pas les coups de pieds.

Dans les arts martiaux Philippins, *Arnis Kali Eskrima*, l'utilisation d'armes comme le bâton, augmente cet espace entre les 2 adversaires.

Il serait à mon avis erroné de dire que l'on maîtrise le MAAI si l'on ne les connaît pas tous et que l'on ne les pratique pas tous. Car maîtriser le MAAI de son style c'est maîtriser une intervalle uniquement connu de pratiquants de même style. Il est donc important pour moi, de pratiquer tous les MAAI. Pour cela, on doit sortir du confort de son dojo et de son style.

Le maître de sabre **Yagyu Mumemori** (1571-1646) a écrit :

« La technique de *MUTO* (MU « sans » - TO « sabre ») est celle dont on se sert, lorsqu'on n'a pas de sabre en main, pour éviter d'être tué par une (des) attaque(s) de sabre. »

Notions dans les arts martiaux

Le maître Yagyu Munemori explique qu'il prendra le sabre de son adversaire pour le pourfendre. Le sabre arraché des mains de l'adversaire deviendra son sabre. Il explique que pour réaliser ces techniques, il peut utiliser des objets à sa disposition tels qu'une canne, un éventail, la réussite ne dépendant pas de l'arme qu'il tient dans la main. Yagyu Munemori dit qu'il « *faut savoir la MAAI auquel le sabre de l'adversaire me touchera ou ne me touchera pas* ».

En Arnis Kali Eskrima, que je pratique et enseigne, il est primordial d'apprendre à manier l'arme, à l'appriivoiser, comme les maîtres Philippins aiment le dire, avant de penser à se défendre contre cette arme à mains nues. En connaissant sa portée, sa dangerosité, ses possibilités, on est plus préparé à se défendre contre celle-ci.

Mais cela pose une autre question : comment maîtriser la distance si l'on ne connaît pas toutes les distances de combat ? Effectivement, en karate type compétition WKF, l'espace entre les combattants est très longue. Les assauts partent de très loin. Mais qu'en est-il de la distance moyenne, courte et rapprochée ?

La distance moyenne est travaillée à travers les différents kumite conventionnels.

La distance courte peut être travaillée dans le bunkai où l'on peut se retrouver dans des situations de préhension.

Donc si l'on veut maîtriser le MAAI, il faut à mon sens, sortir de sa zone de confort et aller vers les autres pratiquants pour tester et surtout approfondir son MAAI.

4.3 Sortir de son style

Le fait de sortir de son style permettra d'appréhender divers MAAI. Cette étude en dehors de notre style doit nous faire avancer dans notre propre style, dans notre propre espace-temps.

Notions dans les arts martiaux

Après des années à travailler à vitesse réelle contre des attaques au couteau tranchant ou à la canne en rotin à mains nues, je me suis rendu compte qu'il m'était plus facile de m'adapter et de contrôler le MAAI en karaté.

Pourquoi ? La vitesse d'une canne est largement supérieure à un coup de poings ou de pied. Un couteau va très vite et est très dangereux. Travailler sur des attaques de ce type permet d'amplifier la notion de MAAI, où chaque erreur, même à l'entraînement, peut engendrer une sévère blessure. Donc les attaques de poings pieds réduisent les dommages si la technique est portée, et diminue la vitesse d'exécution.

Mais le MAAI seul ne suffit pas pour intervenir, pour réagir à une attaque. On a aussi besoin de la notion HYOSHI.



5. Hyoshi

HYOSHI est le rythme, la cadence.

Miyamoto Musashi : « Le HYOSHI se trouve en toutes choses mais, il est impossible à acquérir sans entraînement. [...] En sabre, le HYOSHI existe sous plusieurs formes ; il est très important de connaître le YOSHI concordant, puis le HYOSHI discordant, et de discerner par les HYOSHI grands et petits, lents et rapides, le HYOSHI concordant, le HYOSHI de MAAI, et le HYOSHI discordant. Ce dernier est essentiel, faute de quoi le sabre ne sera pas sûr. Au combat, connaissant le HYOSHI de l'adversaire ; je dois utiliser un YOSHI auquel il ne songe même pas, et je gagne en faisant surgir le HYOSHI du vide du HYOSHI de la sagesse. »

Quand on regarde un combat, de n'importe quelle discipline, les combattants ne sont pas immobiles, ils se déplacent, cherchent leur MAAI d'attaque ou de défense ou d'étude. Ce sont ces changements plus ou moins grands ou petits, rapides ou lents, qui créent le rythme du combat. Chaque combattant a son propre HYOSHI qu'il adapte en fonction du HYOSHI de son adversaire en plus de gérer son MAAI et celui de son partenaire. Voilà pourquoi MAAI et HYOSHI sont inséparables.

Pendant le combat nous subissons le rythme, la cadence de l'adversaire mais aussi de notre propre corps. Contractions et décontractions des muscles, de notre respiration, de nos pensées. Tout est rythme.

KENJI TOSKITSU : « La notion japonaise de HYOSHI renvoie dans cet exemple à la suite d'intervalles spatio-temporels rythmiques produits par la relation réciproque entre deux combattants et, en même temps à la cadence propre à chacun, qui est fortement liée à celle de la respiration et à l'état psychique. »

5.1 HYOSHI en Karaté

Dans la pratique du karaté, il faut utiliser le kata et les kumite conventionnels pour développer le HYOSHI. Même si ces exercices peuvent apporter de nombreuses autres notions, principes et techniques, je ne parlerai ici que de la notion de HYOSHI que l'on retrouve dans ces exercices.

5.2 HYOSHI et Kata

Le kata est une forme, un moule, etc. présent dans beaucoup d'arts martiaux. Il est une séquence de gestes codifiés. En karaté, le kata s'exécute seul. Le but étant de réaliser une forme parfaite, de synchroniser techniques gestuelles et orientation d'esprit. Nous le savons depuis très longtemps le kata tient un rôle important dans la transmission codifiée de techniques, tactiques et rythmes. C'était un moyen mnémotechnique de transmettre le savoir du maître à l'élève. Cette façon d'enseigner n'est plus vraiment de rigueur aujourd'hui, l'apprentissage de nombreux katas est privilégié au fait d'en apprendre un seul en profondeur.

Le kata s'exécute suivant un rythme bien établi et connu du pratiquant. C'est donc grâce à ces séquences que le pratiquant va découvrir et apprendre le HYOSHI. Il est aussi très intéressant de pouvoir découvrir et apprendre les variantes des katas grâce à la pratique d'autres styles.

Kenji Tokistu : « Aujourd'hui, on ne peut espérer retrouver un contenu quelque peu occulté en s'enfermant dans un seul style. Chaque style nous transmet, de façon fragmentaire, tel ou tel aspect d'un kata. Il faut donc à la fois viser un dépassement des styles et se livrer à une exploration systématique de ce que chacun peut apporter. »

La pratique du kata n'étant pas une fin en soi mais un outil qui nous permettra d'acquérir technicités, points clés, principes et notions pour pouvoir les appliquer sur un partenaire/adversaire.

5.3 HYOSHI et Kumite conventionnel

Il existe 3 formes habituelles de combat conventionnel ou Kumite conventionnel :

Le Sanbon ou Gohon Kumite. Une attaque définie à l'avance répétée 3 ou 5 fois (Sanbon : 3 pas - Gohon : 5 pas). Le blocage est lui aussi choisi en amont. A travers la répétition, Uke apprend à gérer la concordance, à se synchroniser aux attaques de Tori. Il est dans l'apprentissage du HYOSHI dans sa forme la plus basique mais essentielle aux débutants. Plus le pratiquant avance, plus l'exercice peut se compliquer en changeant la cadence des attaques et le choix de celles-ci.

Le Kihon Ippon Kumité et le Ippon Kumité. Une seule attaque définie mais la gamme des techniques est bien plus grande que lors du Kumite à 3 ou 5 pas. C'est dans l'intervalle entre l'attaque et la contre attaque que le pratiquant pourra réaliser son blocage ou esquive. C'est ici qu'il s'exercera à pratiquer son HYOSHI : pour créer une opportunité de contre attaque efficace, il devra créer un contre temps avec un HYOSHI discordant.

Le Jyu Ippon Kumite. Tori et Uke se situent à 3 mètres l'un de l'autre. Tori va chercher son MAAI de combat pour lancer avec détermination et précision son attaque. Dans l'apprentissage de ce combat conventionnel, l'attaque et le niveau sont définis. Tori devra se déplacer pour trouver son MAAI mais aussi trouver un HYOSHI discordant. Il ne devra pas être dans un HYOSHI concordant sinon Uke pourra facilement bloquer, esquiver et contre-attaquer. Uke, lui peut aussi se déplacer en cherchant à garder son MAAI et en cherchant un changement de rythme dans Tori, décelant une attaque imminente.

Dans l'étape avancée de cet exercice, l'attaque et le niveau ne seront pas définis. Cela posera beaucoup plus de problème à UKE qui ne sera pas quel MAAI va chercher à atteindre TORI pour lancer sa technique. C'est dans la gestion du MAAI et du HYOSHI que Tori pourra se « réfugier » pour décoder l'attaque. Il devra aussi faire appel à la notion de YOMI que j'aborderai plus tard.

Notions dans les arts martiaux

La dernière étape est le Jyu Kumite. Dans cet échange, les 2 pratiquants seront soit en position d'attaquant, de défenseur ou en attente. Que ce soit dans la position d'attaquant ou de défenseur, le pratiquant doit se rappeler du travail effectué dans le Jyu Ippon Kumite pour décoder un changement de rythme, de cadence, d'intervalle, de distance... Tori devra penser qu'il n'est pas limité à une seule attaque mais pourra enchaîner plusieurs mouvements d'attaques appropriés à la situation. Uke quant à lui, devra « être sur ses gardes » pour ne pas se laisser surprendre par des enchaînements variant les distances et les rythmes.

Jacques Tapol : « Le rythme et la distance sont intimement liés. On travaille les deux ensemble car si on est en retard dans la distance, on ne sera pas dans le rythme et si l'on n'est pas dans le rythme, on ne sera pas dans la distance. »

5.4 HYOSHI et Bunkai

A travers la mise en application des Katas, le pratiquant va pouvoir mettre en place le MAAI et le YOSHI. Le HYOSHI est très important dans le bunkai étant donné qu'il va introduire dans ses applications des changements de rythme pour être en discordance avec son partenaire.

Le pratiquant va chercher au départ à accorder son HYOSHI à celui de son partenaire pour pouvoir mieux passer dans un HYOSHI discordant pour placer ses esquives et contre-attaques qu'elles soient en Sen-no-sen, Tai-no-sen ou Sen-no-sen.

Kenji Tokitsu : « L'estimation juste et rigoureuse de la distance spatiale et temporelle ainsi que l'assimilation et la maîtrise des diverses cadences sont extrêmement importantes et doivent constituer des objectifs à développer dans la méthode de progression. »

On comprend parfaitement que le MAAI et le HYOSHI ne peuvent être séparés. Ils n'existent qu'au travers l'un de l'autre. Une autre notion inséparable vient se greffer à ces 2 premières : YOMI.

6. YOMI

YOMI est l'art de deviner et de prévoir l'adversaire. Une notion des plus abstraites et bons nombres de maîtres ont du mal à l'exprimer avec des mots tant elle est du domaine spirituel. Il y eu beaucoup d'écrits sur le sujet mais extrêmement liés à la religion Zen ou aux domaines mystiques. La spiritualité, ou ce qui est de nature de l'esprit, ne concerne pas uniquement la religion ou le mystique. La partie qui m'intéresse est la partie tangible de la notion.

YOMI est traduit littéralement par « lecture ». Provenant du mot YOMU voulant dire « lire » ou « décrypter ». Je pense que c'est l'idée que voulait faire passer Miyamoto Musashi dans « au combat il faut discerner regarder et voir. »

Le récit suivant est extrait d'une pensée que je me suis faite à la sortie d'un de mes derniers combats de karaté jutsu.

« Mon adversaire se déplace et je perçois son envie d'attaquer. Il cherche une ouverture dans mon HYOSHI et tente de rentrer subrepticement dans ma zone intérieure de sécurité. A un moment donné, je réagis et lance mon coup au visage. Je le prends en Sen-no-sen (attaque dans l'attaque). Mon coup a été porté dans une distance adéquate, dans un « timing » irréprochable. Je ne sais pas pourquoi j'ai déclenché mon attaque à cet instant, j'ai juste agis. »

Excusez-moi de sortir du cadre martial avec l'exemple suivant de la vie courante pour illustrer cette notion de YOMI:

Notions dans les arts martiaux

« Je suis au volant et rentre du dojo après mon cours. Mon esprit est encore au dojo, à repenser à tous les conseils que j'ai pu recevoir. Mon corps lui est au volant, dirigeant la voiture à 50 km/h dans une petite rue du centre ville. Je n'analyse pas consciemment tout ce que je vois, pourtant je vais dans la bonne direction. Soudain, je fais un écart de 50 centimètres pour éviter un enfant qui traverse la rue en dehors des passages cloutés. En face, arrive une autre voiture. Je suis passé entre les 2. Mon esprit a repris le contrôle, et en une fraction de seconde, j'ai agi, cette fois-ci pour le mieux. »

Quand on conduit, le subconscient analyse tout ce que les yeux voient sans faire intervenir le conscient ou la réflexion. Pour faire simple, notre inconscient traite toutes les informations alors que notre conscient choisit juste la route. En une fraction de seconde, je n'aurai jamais eu le temps d'analyser la situation, trouver une solution au problème et la réaliser physiquement. C'est grâce à l'entraînement, ici le fait de conduire tous les jours depuis des années, que j'ai pu exécuter cette action. Mais c'est aussi autre chose, une forme d'intuition spontanée qui a poussé mon corps à réagir alors qu'une seconde avant rien signalait un danger.

Une autre histoire. " *Je termine mon cours enfants et après le salut, je me dirige vers les adultes pour les saluer et les inviter à rentrer sur le tatami. En croisant le regard d'un ami, je ressens une grande tristesse. Je lui demande si tout va bien et il répond positivement. Rien n'apparaît sur son visage. Mais cette sensation persiste tout du long du cours. A la fin, je prends mon élève et ami en aparté et lui repose la question en étant un peu insistant. Et là, il se livre à moi, fondant en larme. Une tragédie de la vie l'avait frappé et il essayait de le garder à l'intérieur. Rien sur son visage ne montrait sa détresse, mais cette sensation de mal être que j'avais ressenti était juste.*"

YOMI est un art d'intuition, de prévoyance. YOMI est une façon de communiquer qui n'est ni gestuelle, ni orale.

Notions dans les arts martiaux

Jacques Tapol : « Pour saisir une opportunité, on doit cultiver son sixième sens, qui n'est en réalité que la lecture synthétique et ultra rapide de ces opportunités et, parfois, réussir à les anticiper.

Ont doit aussi maîtriser ces trois paramètres afin de ne pas donner d'opportunité à l'autre. Aussi, par effet miroir, le pratiquant doit apprendre à cacher ses intentions pour que l'adversaire ne puisse les deviner. »

Quand on s'entraîne, on répète et répète sans cesse des techniques, peaufinant nos sensations.

Quand on travaille les Kumite conventionnels ou libres, on oblige notre corps et notre esprit à réagir, à agir en contrôlant le MAAI et le HYOSHI. Et de temps en temps, un « éclair de génie » ou « insight » apparaît et tout devient limpide. On est dans le temps, à la bonne distance et avec l'engagement physique et émotionnel liés dans cette technique.

Morihei Ueshiba : « Un instant avant que mon adversaire n'attaque, je vois une petite lumière blanche, de la dimension d'un petit pois, se déplacer et, tout de suite après, le Bokken suis exactement le trajet de cette lumière ; je peux donc facilement éviter le sabre en évitant cette lumière blanche ».

Je pense que le YOMI ne peut survenir qu'à partir du stade où les techniques, principes et notions (MAAI et HYOSHI) sont acquis.

Dans les arts martiaux Philippins, il existe une expression qui convient bien à cette notion de YOMI.

Les maîtres philippins disent "**qu'ils captent l'esprit de leurs adversaires**".

Notions dans les arts martiaux

Hino Akira : « *Percevoir l'intention est essentiel en combat réel car il n'y a pas le temps d'esquiver. Mais cela n'est possible que si on sait percevoir le kehai (émanation de la présence ou de la volonté d'action de quelqu'un) - C'est une chose que l'on sent avec le corps. La tête réagit trop lentement. Bien entendu au départ on utilise la tête, la conscience. On n'y peut rien. Mais peu à peu le corps réagit seul sans que la conscience intervienne. L'action terminée on ne sait pas ce que l'on a fait. C'est cela qui est correct.* »

Mais comment développer cet art de prévoir l'adversaire ? C'est une question que je me pose depuis bien longtemps.

Une des façons de cultiver cette notion de YOMI, d'après moi, est de pratiquer le plus souvent possible le principe de Irimi : « rentrer ». Comme on l'a vu dans tous les exercices de travail à deux, la réaction la plus naturelle est de reculer face au danger. C'est ancré dans notre subconscient depuis notre naissance. C'est contre cette idée de recul qu'il faut se battre, se concentrer. Il faut rentrer. Irimi me permettra d'attaquer l'attaque, de faire Sen-No-sen. Et par la suite de réaliser Sensen-no-sen : attaquer l'intention.

Comme le dit Hino Akira, "*au début on utilise sa tête*". En utilisant notre réflexion on agit toujours en retard. Mais c'est en le faisant le plus souvent possible que le subconscient prendra le relais, le corps réagira de lui-même au moment opportun.

Je pense que le célèbre Miyamoto Musashi a réussi à vaincre des adversaires sans même porter un seul coup de bokken en maîtrisant la notion de YOMI.

Notions dans les arts martiaux

YOMI est peut-être une interprétation de ce que voulait dire Gichin Funakoshi dans son précepte : Karate Ni Sante Nashi : "*Il n'y a pas de première attaque en karaté*". Certains le traduiront en disant que le karaté commence toujours par une défense. Mais attaquer l'intention, n'est-elle pas une défense en soit ?

Sun-Tzu : « *Etre victorieux dans tous les combats n'est pas le fin du fin; soumettre l'ennemi sans croiser le fer, voilà le fin du fin.* »



7. Une vie de pratique

Les notions de MAAI, HYOSHI et YOMI sont à mon avis les plus importantes dans tous les arts martiaux. Elles sont indissociables et au plus haut niveau tous les géants du Budo nous le démontrent. Ils excellent à être dans le temps, le placement, le rythme et ils nous surprennent toujours, malgré leurs âges avancés. Les qualités physiques comme la puissance et la souplesse de la jeunesse sont remplacées par la maîtrise du corps, des techniques et de l'esprit. Ce n'est qu'avec le temps et beaucoup de pratique que chacun de nous pourra arriver à intégrer au plus profond de nos êtres ces notions. Comprendre intellectuellement ces notions est relativement facile, mais les maîtriser et les appliquer en temps réel demande une vie dédiée à la pratique.



8. Remerciements

Je tiens à remercier et dédier ce mémoire à mes parents qui m'ont transmis la flamme, la passion de la pratique du karaté et m'ont laissé trouver mon propre chemin sur la voie, tout en gardant un œil critique et bienveillant sur moi.

Merci à mon épouse et à mon fils qui me soutiennent dans ma démarche martiale qui me prends beaucoup de temps et d'énergie.

Je remercie les très nombreux experts, sensei et maîtres, avec qui j'ai eu la chance de travailler, de m'avoir accordé du temps pour m'éduquer. Sans ces rencontres, je ne serai pas le pratiquant que je suis aujourd'hui.

Je tiens à grandement remercier tous mes partenaires d'entraînement, mon Uke, mes frères d'armes et tous les élèves qui me suivent.

Et enfin, je tiens à remercier Jean-Pierre Lavorato, mon maître de mémoire, pour son soutien et surtout son amitié.

MARS 2017

Lionel Froidure

9. Annexe – Bibliographie

Les livres dont certains extraits apparaissent dans ce mémoire.

Clique sur les liens pour en savoir plus.



[La voie du karaté](#) ... **Kenji Tokitsu**

[Gorin No Sho](#) ... **Myamoto Musashi**


[Karaté et petits satoris](#) ... **Jacques Tapol**

[Penser les arts martiaux](#) ... **Florence Braunstein**

[Les 20 préceptes directeurs du karaté do](#) ... **Gichin Funakoshi**

Heiho Kaden Sho ... **Yagu Mumemori**

[Art de la guerre](#) ... **Sun-Tzu**

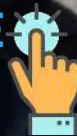


Des centaines d'exercices, éducatifs et conseils pour progresser.

Veux-tu trouver des thèmes pour préparer tes prochains cours ?

Veux-tu discuter en live avec la communauté et moi-même et échanger sur nos réflexions, problèmes ?

Découvre le **CLUB VIDEO DE KARATE**



A bientôt et surtout belle pratique. Car pour être un pratiquant, il faut pratiquer. Alors pratiquons !

Lionel Froidure