

Rassemblement des clubs Wado Ryu

- Mikado Vence Karaté (professeur Jérôme Pousset 6^{ème} dan)
- Wado Nice Lanterne (professeur Patrick Dupeux 7^{ème} dan)
- Wado Nice Magnan (professeur Jeannot Ranarivony 6^{ème} dan)

•

le 22/11/22 à Vence,

Dojo MIKADO Gymnase Maxime Candau.

Séance animée par Jérôme POUSSET.

•



Pour Mikado Vence Karaté :

Jean-Luc, Jean-Joël, Alexandre, Jacques, Jérôme, Léo, Fabrice, Soline, Ingrid, Cyrielle, Lisa, Alexia, Monica.

Pour Wado Nice Lanterne : Lella, Cécilia, Jean, David, Paul, Yoann, Walid, Patrick

Pour Wado Nice Magnan : Jeannot, Angelica, Hichem, Olivier, Michel, Malek.

Compte-rendu

Résumé

L'objectif de la séance tournait autour du Kihon Kumite n°1, amplement référencé dans *Kihon Kumite* (Kazutaka Otsuka) et dans *Grading Syllabus, tome III* (Masafumi Shiomitsu).

Le professeur précise les notions et les objectifs de son cours :

Les notions abordées sont :

1. **KAKEHIKI** (cf. livre de K. OTSUKA) : Faire ressentir une pression au partenaire. Percevoir les changements d'attitude chez le partenaire et rechercher la domination pour prendre l'avantage.
2. **SEME** (du verbe Semeru = attaquer, agresser) qui permet d'introduire la notion de « menace » dans le combat (codifié puis libre). Terme largement utilisé dans les katas en IAI DO (menace avec la pointe du sabre vers l'adversaire entre la première et la deuxième coupe)..

La séance propose des exercices pour aborder progressivement ces notions, d'abord dans le rôle de celui qui porte l'attaque, mais aussi dans le rôle de celui qui reçoit l'attaque. L'application du déplacement en « Zizuri » est un des moyens techniques de porter la menace vers « l'adversaire » (mais également le regard, la concentration, la garde, le Sei Chu Sen ...).

La progression des exercices : exercices d'apprentissage (vitesse lente) – exercices préparatoire au Kihon Kumite n°1 – exercice de Jyu Ippon Kumite – exercice de Jyu Kumite.

Les techniques particulièrement travaillées dans la séance sont Junzuki no Tsukomi (coup de poing en fente avant penchée) et Tobikomi Zuki (coup de poing avec « saut », c'est-à-dire avec un long transfert du corps vers l'adversaire).

La finalité étant entre autres le combat libre (cf. la fin du cours), le professeur a introduit dans l'assaut conventionnel présenté (Kihon Kumite n°1) un certain degré de liberté et une incitation à l'imagination.

Enfin, en application, un Jyu Kumite d'1/4 d'heure, où chacun a pu rencontrer 4 partenaires, tous niveaux confondus. Moment très apprécié !

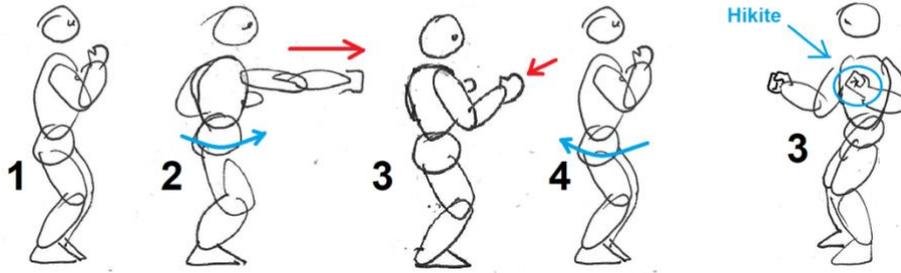
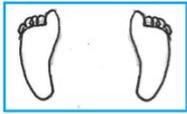
1. Sur place, travail du coup de poing.

1.1. En 4 temps

On est pied parallèles, un peu écartés (d'un pied en travers environ).

Les bras pliés devant soi, avant-bras presque verticaux. Buste de face par rapport au partenaire imaginé. Frapper du droit (hauteur moyenne/haute) : légère rotation des hanches dans le sens de la frappe, main gauche venant en Hikite au niveau du plexus. En maintenant la position des hanches, ramener le bras, à demi plié (prêt à remiser). Revenir buste de face et bras demi-pliés presque verticaux.

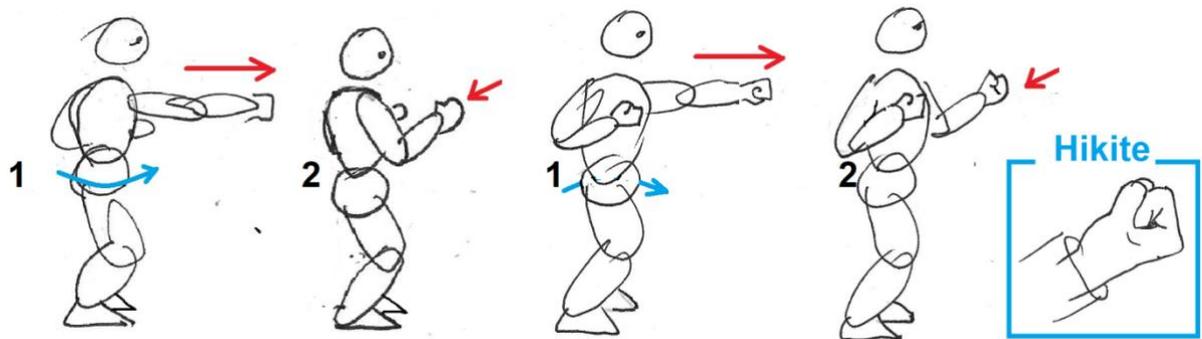
Faire plusieurs séries. Changer de côté. Alternier 1 fois à droite une fois à gauche.



1.2. En 2 temps

Idem sauf qu'entre deux Zuki on ne revient pas dans la position de face, on enchaîne avec le Zuki suivant :

Zuki à droite, ramener le bras. Zuki à gauche, ramener le bras. Etc. A chaque Zuki, la main qui ne frappe pas vient en Hikite au plexus.



2. Position de l'escrimeur (Junzuki no Tsukomi)

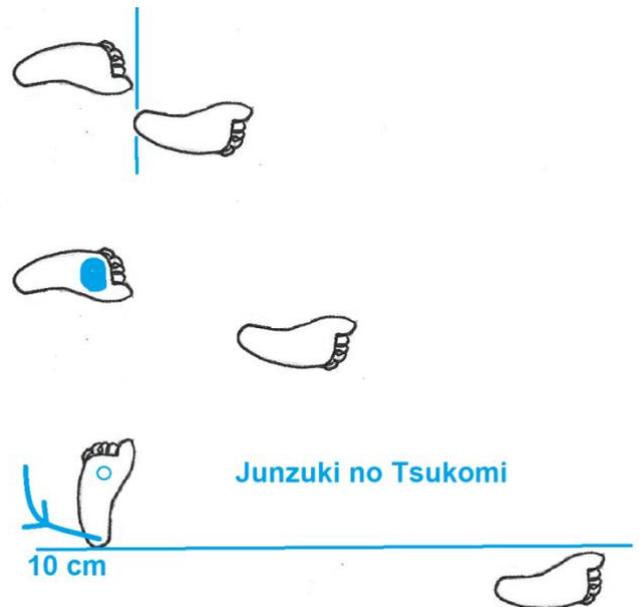
2.1. Pied droit en avant, pied gauche juste derrière. Talon droit à la hauteur des orteils gauche. Fléchir et avancer le pied gauche d'un demi-pas. En même temps, bras semi-fléchis, poser un poing sur l'autre. Le poing droit (qui va frapper) est paume vers le haut, le poing gauche (qui va faire Hikite) est paume vers le bas. Chaque poing aura à effectuer une rotation d'un 1/2 tour. Serrer le dos et avoir l'impression que les deux bras sont entièrement superposés. (Ce qui n'est bien sûr pas possible). C'est une image et une sensation pour ne pas sortir les coudes !



2.2. Faire une série avec le pied droit en avant.

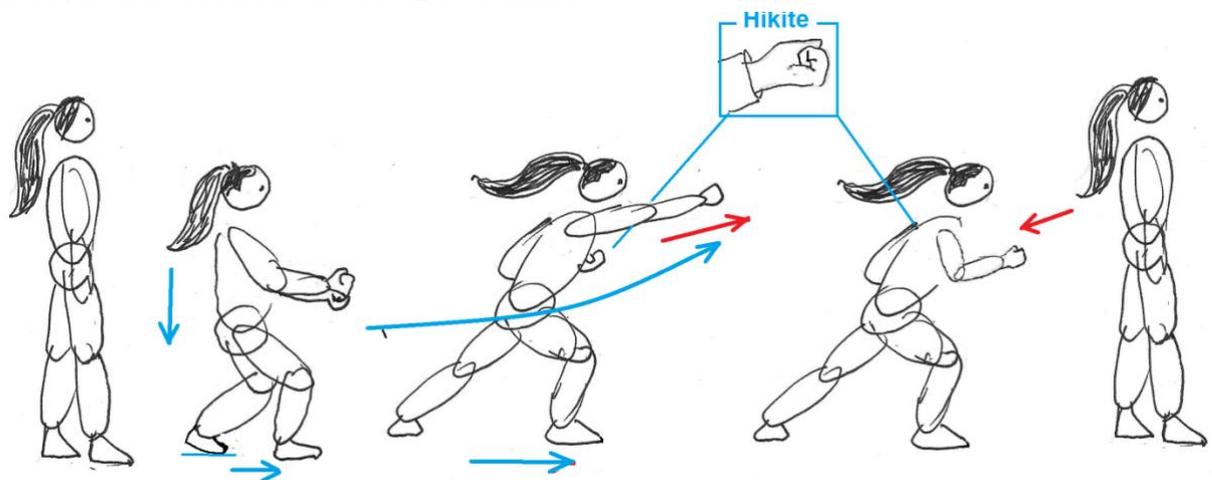
Faire une série de la même manière avec le pied gauche en avant.

2.3. En déplacement : à partir de la position précédente, pousser avec la jambe arrière et envoyer le pied avant loin devant (en fait c'est le corps dans son entier qui se propulse). En même temps envoyer Jodan Zuki. Le pied arrière est sur la même ligne mais on a pivoté sur la balle du pied : on a donc gagné 10 cm.



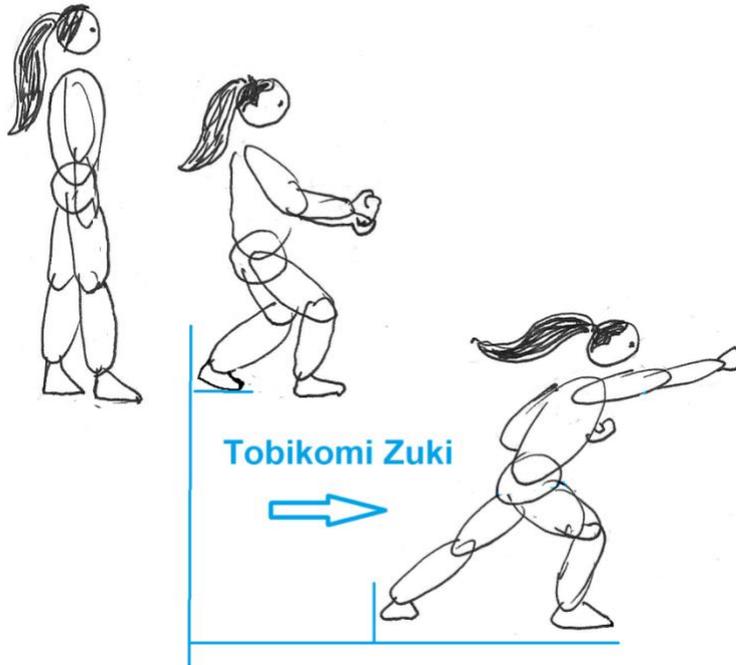
Automatiquement, on se retrouve en position penchée (Tsukomi = penché). Ramener le bras avant en le pliant mais rester en position penchée. Puis revenir debout en position initiale en reculant le pied avant.

Faire des séries de 10 des deux côtés. Comme on commence par fléchir sur les jambes et que le coup de poing est Jodan, le mouvement est forcément assez ascendant.



2.4. En déplacement

Gagner encore de la distance en « sautant » (Tobikomi Zuki). Mais les pieds ne décollent que très peu du sol, c'est un mouvement plus glissé que sauté. On déplace les deux pieds : le pied avant part loin, le pied arrière rattrape. Séries de 10.



3. Educatif pour attaquer en Tobikomi Zuki

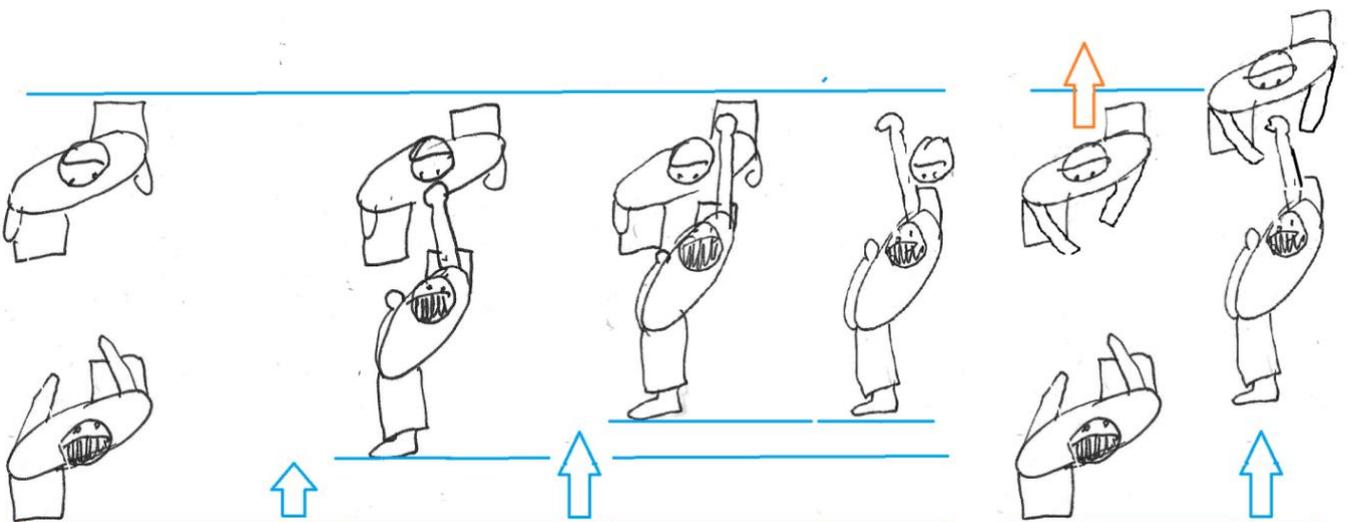
3.1. Le partenaire est statique. Il n'est pas en garde.

Receveur (Uke) : pieds en position de combat mais bras détendus le long du corps.

Envoyeur (Tori) : se met à distance et attaque Tobikomi Zuki en arrêtant le poing au menton de Uke. 5 à 6 fois chacun. Voir schéma suivant.

3.2. Même chose mais le poing « traverse » Uke (à droite ou à gauche). 5 à 6 fois chacun. Voir schéma suivant.

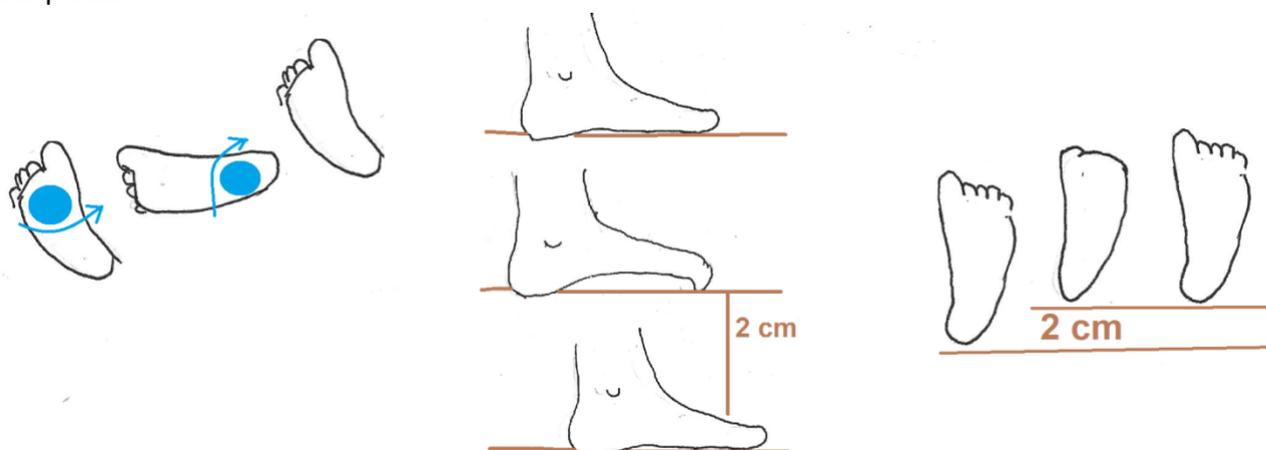
3.3. Enfin, le partenaire est en garde. Tori attaque comme pour traverser. Le partenaire est donc obligé de reculer en sursaut arrière (reculer sans changer de garde mais en glissant en arrière).



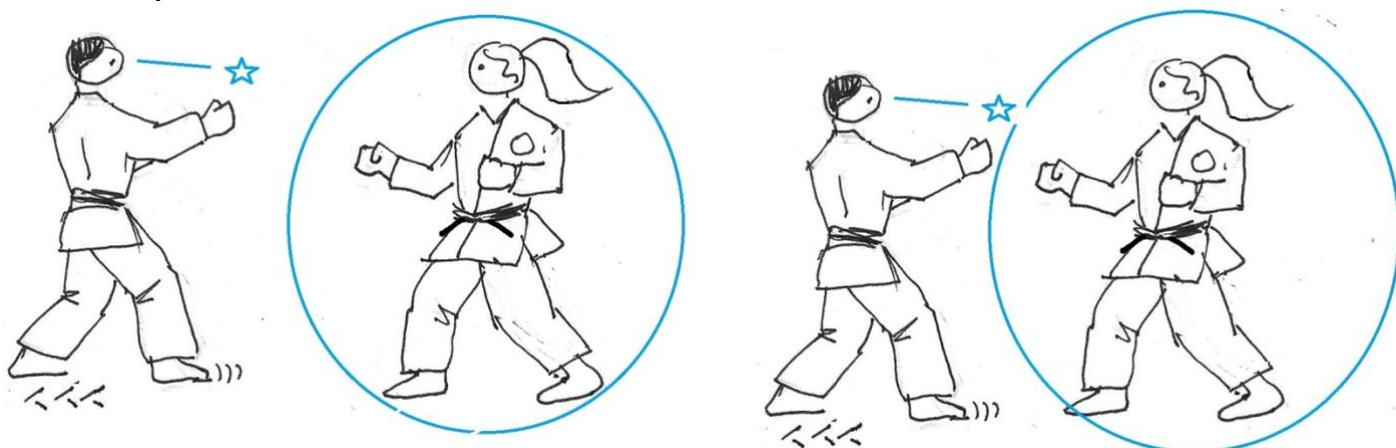
4. Assaut conventionnel (travail par deux avec Tobikomi Zuki) : KIHON KUMITE n°1

4.1. Technique générale d'approche (Zizuri Ashi)

Les deux partenaires sont en garde (bras droit en avant). Uke va rogner sur la distance avec une technique de pieds : le pied avant rogne avec l'action des orteils ; le pied arrière suit en pivotant sur la balle de pied puis sur le talon (ou l'inverse). On garde toujours le même écartement entre les pieds.



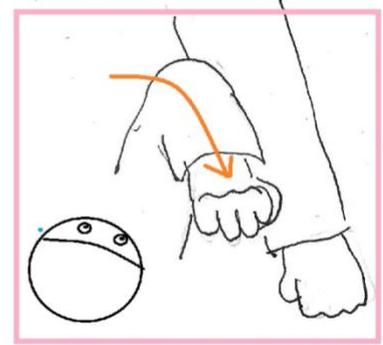
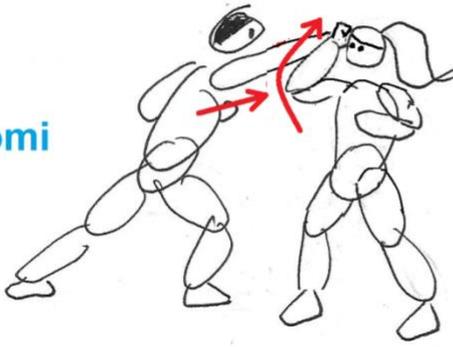
On avance jusqu'à ce que la distance soit critique : on va entrer dans le domaine de Tori mais pas au point où il puisse prendre l'initiative avant l'attaque de Uke. **A noter que pour les passages de dan FFK, le défenseur peut contrer si l'attaquant est venu trop près sans encore attaquer.**



4.2. Une fois rapproché, juste à la limite, Uke attaque Tobikomi Jodan Zuki. D'abord en contrôlant devant le visage (à vérifier) ensuite en traversant à droite ou à gauche (je ne me souviens pas si on a fait les deux éducatifs).

4.3. 1^{ère} partie de Kihon Kumite n°1 :

Les deux sont en garde à droite. Phase d'approche (Zizuri Ashi). Le faire sérieusement : le défenseur doit ressentir le stress (**ce sera le cas en passage de grades**). L'attaquant attaque Tobikomi Jodan Zuki avec la volonté de traverser. Il garde le bras tendu. Le défenseur se décale légèrement dans l'extérieur et brosse le bras tendu de l'attaquant.

Tobikomi
Zuki

Jodan Nagashi Uke

Ce n'est pas un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur avec choc. Ce n'est pas non plus Jodan Uke. C'est « Jodan Nagashi Uke ». Nagashi veut dire esquive : l'esquive seule suffirait à ne pas prendre le coup. C'est une esquive minimale : juste ce qu'il faut pour ne pas être touché. L'attaque doit être sérieuse avec la volonté d'aboutir.

Ce n'est
pas :

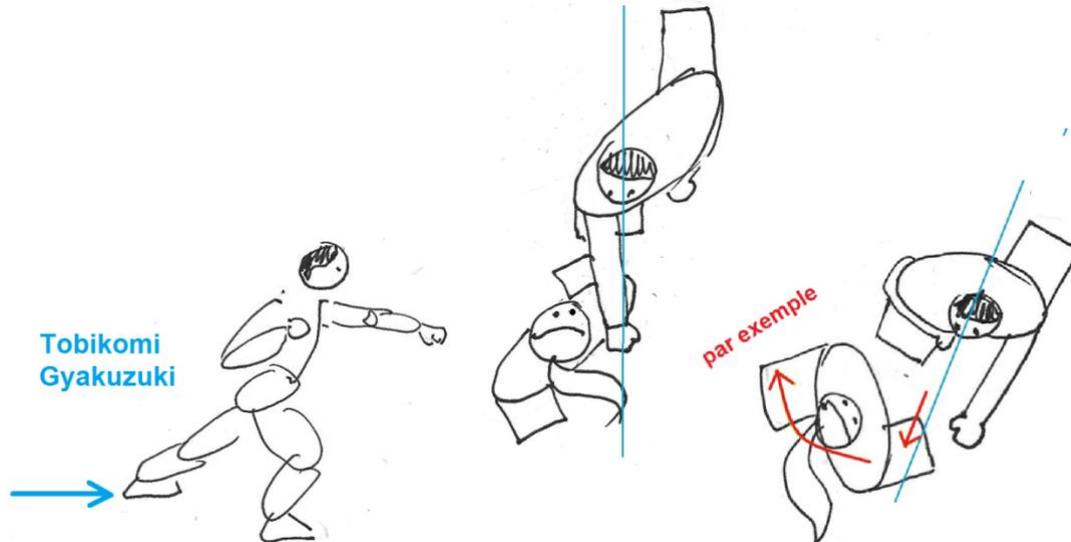
Gaiwan
Ukeni
Jodan
Ukeni
autre
chose

4.4. Ôter les tensions

Après avoir brossé le bras de l'attaquant, il est nécessaire que le défenseur ne soit pas crispé car il va devoir gérer une seconde attaque (Gyaku Zuki). Pour s'entraîner à se détendre, le défenseur lance alors un bon Gyaku Zuki sur l'attaquant.

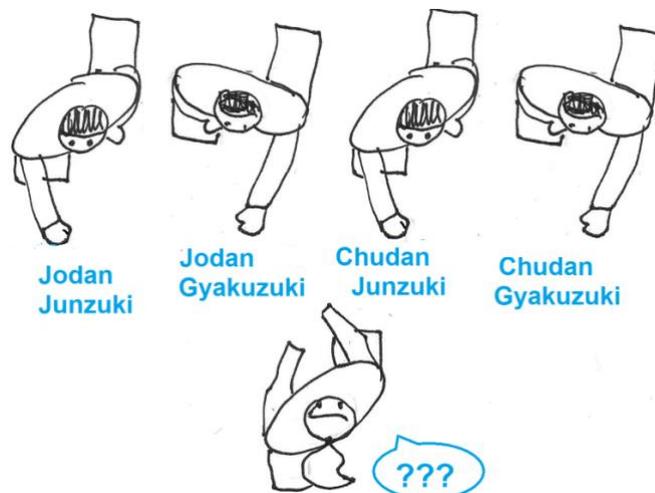


- 4.5. Educatif pour la 2^{ème} partie du Kihon Kumite : l'attaquant lance Gyaku Zuki Chudan (Il avance encore en sursaut : c'est Tobikomi Gyakuzuki).



Le défenseur ne cherche pas à contrer et à riposter : il cherche juste à éviter le coup en plaçant le corps comme il faut. Essayer plusieurs méthodes. Par exemple, pivoter à gauche.

- 4.6. Educatif du degré de liberté (**utile pour un passage de grade où l'attaque n'est pas annoncée : annonce seulement du niveau Chudan ou Jodan pour le 2^{ème} dan, aucune annonce pour le 3^{ème} dan et au-delà**). L'attaquant attaque au choix : en Junzuki ou en Gyaku Zuki. Niveau Chudan ou niveau Jodan. Le défenseur doit parer et contrer.



5. Combat libre souple (Jyu Kumite)

Jyu Kumite avec l'idée d'appliquer les notions précédentes : travail sur la distance, impact psychologique sur l'autre, pratique de l'esquive. Le travail doit être sérieux et réaliste (pas de bras mous !)

Bien sûr, il aurait resté à finaliser la seconde partie du Kihon Kumite où l'attaquant lance Tobikomi Gyaku Zuki Chudan. Mais de toute manière, le travail du Kihon Kumite est une œuvre de longue haleine ! Et qui sait si les deux prochains rassemblements ne seront pas encore consacrés aux Kihon Kumite ?

Michel Novi