

LIGUE de l'ESSONNE KARATE

MEMOIRE DIF

présenté par

Bruno CHAOUAT

Avril 2007

SUJET

Pratiquant et enseignant de karaté et disciplines associées, vous préparez votre année sportive avec les différents publics que vous aurez en charge (Enfants - Adolescents - Adultes). Présentez et définissez vos objectifs et buts à réaliser sur l'année pour la progression de chaque public, en tenant compte des catégories d'âge.

Table des matières

1	Introduction	4
2	Le dojo	5
2.1	Classes d'âge des pratiquants	5
2.2	Niveaux des pratiquants	5
2.3	Organisation des cours	5
3	Cours adolescents et adultes débutants	7
3.1	Programme 9ème-4ème kyu	7
3.2	Les étapes de la progression	8
4	Cours adultes confirmés	10
4.1	Programme 3ème-1er kyu	10
4.2	Les étapes de la progression	11
5	Cours adultes et seniors avancés	13
5.1	Programme 1er-2ème dan	13
5.2	Les étapes de la progression	14
6	Conclusion	15

Chapitre 1

Introduction

Le karaté, pris au sens de l'art martial, peut se pratiquer toute la vie, du plus jeune âge à un âge avancé. Au Japon, qui détient encore à ce jour le taux de longévité de vie le plus élevé du monde, les pratiquants d'âge très avancé continuent de s'entraîner au dojo toujours avec la même passion, l'expérience pouvant compenser la baisse des performances physiques. En effet, à son origine, le karaté a été fondé au Japon dans l'esprit du *budo*[1] qui correspond bien plus à une école de vie qu'à une simple activité physique comme souvent il est encore perçu dans les sociétés occidentales. Dans ce contexte plus général, chaque participant, quel que soit son âge, peut trouver un enseignement qui lui convienne. Je suis pour ma part pratiquant de karaté depuis une vingtaine d'années dans l'école de style shotokan et futur titulaire du diplôme d'instructeur fédéral (DIF) de karaté. A l'issue de cette formation, je serai chargé prochainement de dispenser un enseignement de karaté de style shotokan, à un large public composé d'adolescents débutants ainsi que d'adultes, débutants, confirmés et avancés, au dojo de l'école Polytechnique dans le département de l'Essonne. Dans ce cadre, je propose un plan de travail annuel pour chaque public concerné avec les objectifs que devront atteindre les pratiquants.

Chapitre 2

Le dojo

2.1 Classes d'âge des pratiquants

Les pratiquants du dojo sont en minorité des adolescents, dont l'âge moyen se situe autour de 14 ans, et surtout des adultes et seniors majoritaires d'âge compris entre 20 et 55 ans.

2.2 Niveaux des pratiquants

Le club est formé principalement de licenciés qui pratiquent un karaté de niveau confirmé ou avancé, du 3ème kyu au 1er kyu et du 1er au 2ème dan. Les pratiquants des années précédentes renouvellent pour la plupart leur inscription au club de l'école en début d'année scolaire. Cependant, chaque année, de nouveaux arrivants, pour la plupart débutants, composés d'adolescents, enfants du personnel encadrant de l'école ou d'étudiants, rejoignent le dojo.

2.3 Organisation des cours

Les cours de karaté sont dispensés deux fois par semaine, le lundi et le mercredi pour l'ensemble des participants. Une séance le vendredi est également proposée mais à un public avancé. La durée d'une séance est d'environ deux heures. La séance du lundi correspond à un cours de karaté-do traditionnel qui s'articule autour des *kihon*, *kata* et *ippon-kumite*. Le cours du mercredi est axé sur le *kumité* dans une vision plus sportive. La séance du vendredi est essentiellement consacrée à la pratique des *kata* avancés. Pour des raisons liées au mode de fonctionnement du club et à des contraintes budgétaires, les séances d'entraînement sont communes à l'ensemble des participants. Les séances débutent par un tronc commun puis se différencient en fonction du niveau des participants, débutant

ou avancé. Compte tenu du niveau hétérogène des participants, en majorité avancé, la méthode analytique d'enseignement qui consiste à montrer et perfectionner chaque mouvement sera suivie de préférence à la méthode dite découverte qui est habituellement retenue pour les débutants.

Chapitre 3

Cours adolescents et adultes débutants

3.1 Programme 9ème-4ème kyu

Le cours de karaté dispensé aux pratiquants débutants mérite une attention particulière car il peut conditionner la pratique du karaté-ka pour toute une vie. Il est donc primordial que cette première expérience avec le karaté soit une expérience réussie et que l'enseignant réponde aux attentes des élèves. Pour le débutant, il est en effet connu que les premiers mois de pratique sont déterminants, mais également les plus éprouvants à la fois sur les plans physique et mental car l'esprit doit se conditionner pour répondre sans réserve aux instructions de l'enseignant. Il est d'ailleurs utile de remarquer qu'une personne d'origine occidentale ne se comportera pas de la même façon qu'une personne d'origine japonaise, le côté culturel prévalant [2]. La méthode d'enseignement devra en tenir compte sur le plan des instructions et explications fournies aux pratiquants. D'après les statistiques, il s'avère que le taux d'abandon est le plus élevé dans cette période d'apprentissage où tout est à découvrir et à faire. Il sera donc important de motiver le débutant par des exercices appropriés en respectant une progression régulière qui permette au corps d'acquérir une musculature spécifique au karaté. La tonicité du muscle sera ainsi recherchée à partir d'exercices bien indiqués.

L'acquisition des techniques du karaté exige dans un premier temps de maîtriser les postures correctes du corps [3]. En effet, selon la loi de l'action et la réaction, un *zugi* ne peut être efficace que si le corps est bien posé sur le sol. Au niveau débutant, les positions principales à retenir sont les positions *zen-kutsu dachi*, *ko-kutsu dachi* et *kiba-dachi*. Ces postures seront montrées et analysées en détail en fonction de la répartition du poids du corps sur la jambe d'appui, avant ou arrière. Des *kihon* spécifiques sur les postures telles que *zen-kutsu* et *ko-kutsu* seront exécutés en statique et en dynamique.

Les techniques d'attaque et de défense seront ensuite abordées avec notamment les attaques directes de poing telles que *choku zugi*, *oi zugi* et *gyaku zugi*. Une attention particulière sera apportée aux phases de contraction et décontraction du mouvement. L'expérience montre en effet que le pratiquant débutant a tendance à contracter les muscles du bras et de l'épaule dès le début du mouvement conduisant ainsi à un mouvement freiné et peu efficace dans la réalité. Les blocages étudiés seront *shuto-uke*, *age-uke*, *geda-barai* et *uchi-uke*.

Contrairement à la boxe anglaise, le karaté permet d'utiliser toutes les parties du corps pour attaquer ou se défendre. Les techniques de jambe constituent en ce sens un point important du karaté et permettent, entre autres, de tenir à distance l'assaillant. Les coups de pied de base à acquérir seront principalement *mae geri*, *mawashi geri* et *yoko geri*. Parmi ces coups de pied, le *mawashi geri* est certainement le plus difficile à maîtriser du fait de la rotation de la jambe d'appui qui est nécessaire pour respecter l'anatomie articulaire du genoux. Dans ce contexte, le coup de pied *mawashi-geri* sera abordé à partir de mouvements éducatifs. Le tableau 3.1 résume les techniques qui seront assimilées par le karaté-ka débutant. Les *kata Heian shodan*, *nidan* et *sandan* seront enseignés avec des explication fournies pour les *bunkai*. Le tableau 3.2 présente l'organisation du cours annuel pour le niveau débutant.

3.2 Les étapes de la progression

Le niveau technique du pratiquant sera évalué à partir de l'exécution des *kata Heian shodan*, *nidan* et *sandan*. Cependant, au stade débutant, l'accent sera davantage mis sur la mémorisation des *kata* que sur la maîtrise parfaite des mouvements pour ne pas altérer la spontanéité du karaté-ka qui reste nécessaire pour aborder l'étude des *kumite*. Une trop grande exigence de l'exactitude des techniques à ce niveau risquerait en effet de cloisonner le karaté-ka dans un style de pratique chorégraphique peu réaliste. Les *kumite* seront abordés à partir de leur forme la plus souple telle que le *jiyu kumite* dans le souci d'un contrôle absolu des techniques pour éviter les risques d'accident.

positions	<i>zen-kutsu dachi, ko-kutsu dachi, kiba-dachi</i>
attaques de poing	<i>choku zugi, oi zugi, gyaku zugi</i>
techniques de défense	<i>shuto-uke, age-uke, geda-barai, uchi-uke, morote-uke, nukite</i>
attaques de pied	<i>mae geri, mawashi geri, yoko geri.</i>
Kata	<i>Heian shodan, nidan, sandan</i>

TABLE 3.1 – Techniques spécifiques niveau débutant

Objectif	1er trimestre	2ème trimestre	3ème trimestre	4ème trimestre
<i>Kata et Bunkai</i>	<i>Heian (1)</i>	<i>Heian (2)</i>	<i>Heian (3)</i>	<i>Heian (1-3)</i>
<i>Dachi</i>	<i>zen-kotsu ko-kotsu</i>	<i>zen-kotsu ko-kotsu</i>	<i>zen-kotsu ko-kotsu kiba-dachi</i>	<i>zen-kotsu ko-kotsu kiba-dachi</i>
<i>Kihon</i>	<i>oi-zugi gyaku zugi shuto-uke gedan-barai</i>	<i>uchi-uke morote-uke nukite mae-geri yoko-geri</i>	<i>migazuki-geri mawachi-geri</i>	techniques du tableau 3.1
<i>Ippon-kumite Jiyu kumite</i>	initiation, contrôle absolu			

TABLE 3.2 – Cours niveau débutant

Chapitre 4

Cours adultes confirmés

4.1 Programme 3ème-1er kyu

Au niveau du 3ème kyu, les techniques de base sont connues par le karaté-ka. Il lui faut cependant enrichir son karaté par des techniques plus complexes d'attaque et de défense et maîtriser les déplacements dynamiques pour le *kumite*. L'objectif est clairement affiché. Il s'agit de la préparation au passage de grade 1er dan. Les nouvelles postures à acquérir seront *fudo dachi* et *neko ashi dachi*. La posture *fudo dachi* est particulièrement adaptée au *kumite* car c'est une posture intermédiaire entre *zen-kutsu* et *ko-kutsu* qui permet de relever le centre de gravité du corps. Les techniques plus complexes d'attaque seront *kizami-zuki*, *ura-zugi* tandis que celles de défense seront *teisho uke*, *haishu uke*, *juji uke*, *otoshi uke*, *kakiwake uke*. Des techniques de percussion seront également proposées telles que *uraken uchi*, *haito uchi* et *empi uchi*. Les coups de pied plus complexes à acquérir seront principalement *ushiro geri* et *ura mawashi geri*. Par rapport aux pratiquants débutants, les pratiquants avancés devront se déplacer avec aisance lors des *kumite*. Dans ce but, les déplacements tels que *ayumi ashi*, *yoru ashi*, *tsugi ashi* et *mawari ashi* seront étudiés et pratiqués en *kihon*. Toutes ces techniques sont résumées dans le tableau 4.1.

Le programme du 1er dan requiert la connaissance des cinq *kata Heian* ainsi que du *kata* avancé *Tekki shodan*. Ces *kata* seront pratiqués dans l'esprit du passage de grade 1er dan qui exige, entre autres, le respect des techniques du diagramme original du *kata*, une représentation fidèle du style pratiqué ainsi qu'une attitude martiale du pratiquant. Avec l'aide de l'enseignant, les candidats devront proposer par eux-même des *bunkai* des *kata* présentés. Dans ce cadre, des mises en situation seront effectuées dès le début de l'année et en cours d'année scolaire pour sensibiliser le candidat au passage de grade officiel. Il sera possible ainsi de mesurer la progression du candidat et de palier les difficultés rencontrées bien avant la date d'échéance. Ceci étant, les *kata* supérieurs tels que *Kanku-dai Bassai-dai*, *Jion* et *Empi* pourront également être étudiés à titre éducatif. Le tableau 4.2 présente

l'organisation du cours annuel en fonction des différentes étapes de la progression pour le niveau confirmé.

positions	<i>fudo dachi, neko ashi dachi</i>
attaques de poing	<i>kizami-zuki, ura-zugi</i>
techniques de défense	<i>teisho uke, haishu uke, juji uke, otoshi uke</i>
techniques de percussion	<i>uraken uchi, haito uchi, empi uchi</i>
attaques de pied	<i>ushiro geri, ura mawashi geri</i>
déplacements	<i>ayumi ashi, yori ashi, tsugi ashi, mawari ashi</i>

TABLE 4.1 – Techniques spécifiques niveau confirmé

Objectif	1er trimestre	2ème trimestre	3ème trimestre	4ème trimestre
<i>Kata, Bunkai</i>	<i>Heian (1-3)</i>	<i>Heian (4-5)</i>	<i>Tekki-shodan</i>	<i>Heian(1-5) Tekki-shodan</i>
<i>Kihon</i>	inspiré des séquences <i>kata</i> 1er dan et <i>kihon</i> fédération			
<i>Kihon-ippon-kumite</i>	programme fédération 1er dan			
<i>Jiyu ippon-kumite</i>	attaque, blocage, contre-attaque (<i>go-no-sen</i>)			
<i>Jiyu kumite</i>	variation des techniques (situation passage 1er dan)			
<i>Kumite</i>	pratique régulière			

TABLE 4.2 – Cours niveau confirmé

4.2 Les étapes de la progression

Au cours de cette année scolaire, le karaté-ka confirmé sera amené à compléter ses techniques de base par des techniques plus complexes suivant le programme établi. A ce stade d'avancement, il devra apprendre à les maîtriser lors d'exercices en *kihon* mais surtout, apprendre à les restituer dans le contexte plus réaliste du *kumite*. En principe, sous réserve que la technique elle-même soit précise, apparaîtront alors différents facteurs qui influenceront directement sur le résultat d'une technique portée. Il s'agit principalement du *timing* qui devra être adéquat et de la distance (*ma*) qui devra être appropriée. A mon sens, seule une pratique régulière du *kumite* pourra permettre d'acquérir les qualités requises pour porter une technique réaliste [4, 5]. Certains pratiquants montrent des prédispositions et un engouement pour le *kumite*. Ils seront alors encouragés à participer à des rencontres sportives (*shiai*). La démarche progressive qui permettra d'atteindre le *kumite* d'une façon satisfaisante repose sur des exercices conventionnels qui sont dans l'ordre de difficulté

croissant : le *kihon ippon kumite*, *ippon kumite*, *sambon kumite* et *jiyu kumite* [6]. Au niveau confirmé, l'accent sera mis sur le blocage et la riposte immédiate (*go-no-sen*). D'un point de vue pratique, une répartition équilibrée (1/2) entre les cours *kata* et *kumite* sera décidée dans le but de progresser dans chaque discipline. Une interaction parfaite entre *kata*, *ippon-kumite*, *jiyu-kumite* et *kumite* sera maintenue à cet effet.

Chapitre 5

Cours adultes et seniors avancés

5.1 Programme 1er-2ème dan

Le karaté-ka connaît à ce stade la plupart des techniques du karaté-do. Il est bien avancé sur le plan des *kata* et du *kumite* et commence à personnaliser son propre karaté en fonction de sa morphologie, privilégiant des techniques des membres supérieurs ou inférieurs. Dans un cadre plus formel, le passage de grade 2ème dan exige la connaissance et la maîtrise des *kata* avancés tels que *Kanku-dai*, *Bassai-dai*, *Jion*, *Empi* et *Hangestsu*. Ces *kata* seront étudiés sans relâche et le pratiquant fournira un travail personnel concernant l'interprétation des séquences des *kata* (*bunkai*). Les exercices du *ippon-kumite* et *ippon-jiyu kumite* seront effectués dans un cadre martial. Par rapport au *kihon ippon kumite*, il sera important, pour le *ippon kumite*, de varier les techniques de défense et de contre-attaque, et de pratiquer des esquives (*tai-sabaki*). Il sagira également de bien retrouver à chaque séquence du *ippon kumite* la distance appropriée. Des séances spécifiques qui s'articuleront autour du *kumite* seront programmées quel que soit l'âge des participants pour garder le sens des réalités du karaté. Il faut en effet éviter de s'enfermer dans une pratique chorégraphique des *kata* qui s'éloigne de l'esprit du *budo*. Cependant, une certaine liberté d'action sera accordée aux karaté-ka qui ne souhaitent pas s'investir dans ce type de confrontation pour des raisons de convenance personnelle. Il sera intéressant, à mon sens, de compléter les techniques initiales du karaté par des techniques d'esquive très utilisées en *aïki-do* et qu'on retrouve dans les *kata* avancés. Les techniques de projection (*nage-waza*) du judo telles que *de-ashi-barai*, *o-soto-gari* et *seoi-nage* seront également travaillées pour parfaire les connaissances du pratiquant dans les disciplines connexes du karaté. Le tableau 5.1 présente l'organisation du cours annuel pour le niveau avancé avec les différentes étapes de la progression pour le passage 1er dan-2ème dan.

5.2 Les étapes de la progression

A ce niveau de pratique, une nouvelle relation entre l'enseignant et l'élève devra s'établir. En effet, l'élève déjà gradé devra évoluer d'un état de dépendance relative vers un état d'autonomie. Dans cette situation, le pratiquant devra accorder une plus grande place à sa recherche personnelle.

En général, il s'avère qu'un jeune karaté-ka favorise souvent un karaté dit sportif basé sur des techniques à forte amplitude où la force musculaire et l'explosion musculaire jouent un rôle important tandis qu'un karaté-ka plus âgé privilégie en général un karaté moins spectaculaire, mais plus proche des techniques de l'art martial [4, 7]. Par exemple, la technique de jambe du *mawashi geri jodan* très appréciée sur le plan sportif est remplacée par celle du *fumikomi* très efficace dans l'art martial. A mon sens, il sera intéressant, pour les karaté-ka qui auraient dépassé l'âge de participer à des rencontres sportives, de se rapprocher du karaté traditionnel. Pour cela, un des moyens serait de favoriser la pratique du *go-no-sen* vers le *sen-no-sen* où l'anticipation dans l'attaque joue un rôle primordial. Pour les pratiquants âgés, le karaté défensif (*goshin-karaté*) plus traditionnel sera donc privilégié au profit du karaté offensif plus sportif. Dans une confrontation réelle, il ne s'agit plus en effet de marquer des points mais de se protéger. Dans cette vision, une progression sur le plan du mental sera nécessaire pour que l'esprit reste en état d'alerte (*zanshin*). Il sera par ailleurs important de renforcer la détermination (*kime*) du combattant lors des *kumite*.

Objectif	1er trimestre	2ème trimestre	3ème trimestre	4ème trimestre
<i>Kata, Bunkai</i>	<i>Heian(1-5)</i> <i>Kanku dai</i>	<i>Bassai dai</i> <i>Empi</i>	<i>Jion</i> <i>Hangestsu</i>	<i>Kanku-dai, Bassai-dai</i> <i>Empi, Jion</i> <i>Hangestsu</i>
<i>Kihon</i>	inspiré des séquences <i>kata</i> 2ème dan et <i>kihon</i> fédération			
<i>Ippon-kumite</i>	programme fédération 2ème dan			
<i>Jiyu ippon-kumite</i>	progression du <i>go-no-sen</i> vers le <i>sen-no-sen</i> et <i>tai-sabaki</i> ; <i>nage waza</i>			
<i>Jiyu kumite</i>	variation des techniques (situation passage 2ème dan)			
<i>Kumite</i>	pratique régulière			

TABLE 5.1 – Cours niveau avancé

Chapitre 6

Conclusion

Les japonais résument les différentes étapes de la progression dans toute discipline par l'expression composée *Shu-Ha-Li* [7]. Au niveau du *Shu*, tout est à découvrir et à apprendre. Le niveau *Ha* correspond à une maîtrise sur le plan technique tandis que le niveau du *Li* représente en plus une maîtrise sur le plan mental qui dépasse le cadre de la discipline pratiquée. Au niveau du *Li*, l'élève se détache du maître et crée sa propre école de pensée. Certes, il n'est pas facile de progresser sur tous ces plans dans les sociétés dites modernes, mais il est toujours souhaitable de tenter de s'en rapprocher. La pratique d'un art martial tel le karaté permet de s'imprégner de la culture japonaise qui accorde une grande part au respect de la tradition [2, 8]. Dans ce contexte où le karaté apparaît comme un art de vie, il est alors possible de s'enrichir de cette culture et d'en tirer tous les apports bénéfiques sur le plan personnel. En ce sens, ce sera l'objectif ultime à atteindre. L'enseignant devra y contribuer et amener ses élèves dans cette direction.

Bibliographie

- [1] K. Tokitsu. *Histoire du karaté-do*. Edition SEM, 1993.
- [2] R. Benedict. *Le chrysanthème et le sabre*. Picquier Poche, 1995.
- [3] M. Nakayama. *Dynamic karate*. Kodansha international, 1986.
- [4] K. Tokitsu. *La voie du karaté*. Edition du seuil, 1979.
- [5] R. Habersetzer. *Le nouveau guide marabout du karaté*. Marabout, 1978.
- [6] G. Chemama et H. Herbin. *Réussir le brevet d'état de karaté*. Budo éditions, 1999.
- [7] H. Plée. *Chroniques martiales*. Budo éditions, 2002.
- [8] O. Kakuzo. *Le livre du thé*. Editions Dervy, 1998.