

変
手

Le Henté

Mémoire 6ème dan

Présenté par
Hervé RAYMOND
Sous la direction de
Maître Jean Pierre LAVORATO
Ceinture noire 9ième dan

LE HENTÉ

Sommaire :

Remerciements.....	6
Introduction.....	7
I. Mon parcours de Karatéka	
1.1 Rencontre avec la discipline.....	8-10
1.2 Le Sixième Dan.....	11
1.3 Mes Recherches.....	12
1.3.1 Introduction.....	12
1.3.2 Créer des Liens, Problématique.....	13
1.3.3 Conclusion.....	14
II. Le Henté	
2.1 Introduction.....	16
2.2 Définition.....	16
2.3 Histoire et évolution.....	16
2.4 Conclusion.....	18
III. Les fondamentaux du Henté et les liens	
3.1 Introduction.....	20
3.2 Les appuis.....	21-22
3.3 Les transferts.....	22-23
3.4 Les hanches.....	24-26
3.5 Le relâchement musculaire.....	26-31
3.6 La respiration.....	31-33
3.7 Le kimé.....	33
3.8 Conclusion.....	34
IV. La pratique du Henté dans les katas	
4.1 Introduction.....	36
4.2 Kata Heian Nidan.....	37

4.3 Kata Jion.....	38-39
4.4 Kata Kanku sho.....	40-41

V. La pratique du Henté dans le Kihon et les Kumités

5.1 Kihon, le point.....	44
5.2 Kihon le trait.....	45
5.3 Kihon, le cercle	45
5.4 Kihon ippon kumité, le point.....	46
5.5 Kihon ippon kumité, le point, le trait, le cercle.....	47
5.6 Henté et karaté jutsu.....	48-50
5.7 Henté et go no sen.....	50-51
5.8 Henté et sen no sen.....	51-53
5.9 Henté en O et Shu wasa.....	53-54

VI. Le Henté en JYU ippon Kumité et jyu Kumité

6.1 Introduction.....	56
6.2 Jyu Ippon kumité, désigné.....	56
6.3 Jyu Ippon kumité, libre.....	56
6.4 Jyu kumité.....	56
6.5 Conclusion.....	56

VII. Le Henté pour les enfants

7.1 Séquence 1 : Toucher.....	58
7.2 Séquence 2 : Dévier.....	59
7.3 Séquence 3 : Enchaîner.....	60
7.4 Séquence 4 : Deviner.....	61
7.5 Conclusion.....	62

VIII. Conclusion et Perceptives.....

IX. Bibliographie.....



Remerciements

La réalisation de ce mémoire a été possible grâce au concours de plusieurs personnes auxquelles je voudrai témoigner toute ma reconnaissance.

Je voudrai tout d'abord adresser ma gratitude au directeur de ce mémoire, Jean Pierre LAVORATO. Toujours devant, fidèle à ce qu'il a reçu, il transmet et pratique depuis des décennies avec la même passion. Merci pour sa confiance, son exemple, son enseignement et son amitié. Il m'on guidé dans mon karaté do, dans ma vie et dans la réalisation de ce mémoire.

Je remercie ma femme et mes enfants, pour leur patience, leurs encouragements, la rédaction, la correction et la mise en page. Derrière un karatéka, il y a souvent une famille qui dans l'ombre est toujours présente, supporte les absences, soigne les petits bobos comme les grands et qui sans relâche nous montre et nous pousse sur le chemin du dojo.

Je remercie mon assistant, élève et ami, Frédéric SAJOT ainsi que sa femme et ses enfants. Nous pratiquons ensemble le Karaté do depuis plus de 25 ans. Et sans faillir nous partageons notre voiture pour aller au dojo, aux entraînements, aux stages, aux démonstrations, mais aussi des moments de vie, comme les examens, la maladie de nos enfants, nos petits coups de déprime... Un quart de siècle, à se rencontrer deux fois par semaine autour de notre passion commune. Oss...

Je remercie, tous les professeurs, et plus particulièrement Francette et Michel GAUBARD, qui m'ont fait découvrir le karaté do, la vie associative, la compétition... etc. Combien d'heures passées au dojo et sur les routes !!! Pour s'entraîner, discuter des projets, débriefer des réunions... Ces deux personnes resteront à jamais graver dans ma vie d'homme et de karatéka.

Je remercie mes élèves et amis qui ont croisé mon chemin dans et en dehors des dojos. Ils font partie intégrante de mon parcours, de ma progression, de ma vie... et bien sûr de ce mémoire.

Pour terminer je remercie mes parents et mon frère aîné, Claude RAYMOND, qui a su forcer un peu le destin et m'a inscrit dans mon premier dojo. Combien de kilomètres parcourus dans sa petite voiture en écoutant du Polnareff, d'heures passées dans son garage à apprendre les katas avec le livre de sensei Taiji Kasé, et de discussions interminables et parfois muscler sur les différences d'appréciations entre le karaté contact, de compétition et traditionnel.

Introduction

C'est décidé, le vendredi 10 juin 2016, je me présente à l'examen du 6ième dan.

Drôle d'examen... Il commence par l'écriture d'un mémoire. Je l'avoue, échanger mon karaté gi, mes zooris, mon protège dents, et l'ambiance du dojo, pour un cahier à spirales, grands carreaux, rayures seyes, un stylo et la solitude face à la feuille blanche est pour moi un peu surprenant et déroutant. Mettre par écrit mon parcours, ma vision du karaté do, mes recherches, quelques anecdotes et des remerciements... selon un plan bien précis et compréhensible par le jury, me demande, je le concède, quelques efforts et me rappelle des souvenirs d'école.



Ensuite, la préparation spécifique, là encore, à la lecture de comptes rendus écrits par d'anciens candidats, il semblerait que ce passage de grade soit différent. Certains évoquent moins de physique et plus de réflexion, d'autres la vivent comme un bilan de plusieurs décennies de pratique ou bien encore comme une mise au point indispensable pour continuer sur de nouvelles bases avec d'autres projets...

Et mon mémoire dans tout cela ? Que va t'il aborder ? Le lien pouvant exister entre le Karaté do et la vie en dehors du dojo. Des petits détails qui peuvent passer inaperçus dans notre entraînement mais qui par analogie révèlent la grande profondeur spirituelle et technique de cet art martial et le lien indéfectible qui l'unit à notre quotidien, à notre histoire et notre progression en tant qu'homme sur cette terre.



Tout objectif flou, se transforme inéluctablement en connerie précise

Après quelques moments d'introspection, de référencement de mes connaissances littéraires et scientifiques (cela n'a pas pris beaucoup de temps)... et d'interrogations de mon entourage, j'ai décidé d'être le plus proche possible de mon parcours, de mon vécu de pratiquant et d'enseignant, de mes recherches, et plus simplement de moi même. J'utiliserai bien évidemment quelques témoignages précieux, et articles scientifiques. Je n'aurai pas la prétention de réinventer la bio mécanique ou la physiologie humaine et de ne pas profiter de l'expérience de mes aînés.

Quel support pouvais je utiliser pour construire ce mémoire ? Il m'est apparu un exercice qui répondrait à cette exigence. Il s'agit du Henté.

La première partie du mémoire traitera de ces fondamentaux et leurs prolongements dans la vie. La seconde, du Henté dans les Katas, la troisième de la mise en application avec partenaire et la dernière du henté pour les enfants. Ma conclusion et mes remerciements viendront clore cette petite parenthèse d'écriture.

J'espère que la lecture de ce mémoire vous apportera en toute humilité quelques éléments de réflexions dans votre pratique ou bien tout simplement dans votre vie.



I

Mon Parcours de
Karatéka

1.1 Rencontre avec la discipline

Je suis né le 20 octobre 1967 à Enghien les Bains (95). J'ai vécu les 11 premières années de ma vie en banlieue parisienne. Je ne pratiquais pas encore le karaté mais connaissais cette discipline puisque mon père et deux de mes frères étaient inscrits dans un petit dojo de quartier. J'ai quitté ma région natale quand mes parents ont souhaité s'installer en Vendée pour des raisons familiales et professionnelles.



Hervé Raymond - 1970

Me trouvant de nature introvertie, mon frère aîné a pensé que le karaté pourrait contribuer à mon épanouissement. J'aimais le sport mais ne souhaitais pas pratiquer cette discipline. Après la visite de quelques dojos autour de chez nous, mon frère décide, malgré moi, de m'inscrire à l'Ecole Luçonaise de Karaté. C'est là que tout a commencé. Et depuis 1981, je n'ai jamais cessé de pratiquer. Un grand merci à mon frère qui a forcé un peu le destin.

Après quelques mois d'entraînements, j'ai compris que cette discipline m'apportait énormément. Je trouvais des réponses à mes questions. Le club dans lequel j'étais inscrit était dirigé par des gens passionnés et compétents. Ils ont su dès le début m'insuffler l'esprit du karaté do. Savoureux mélange d'amitié, de respect, de douleurs physiques, d'humilité, d'humanisme, de rigueur et aussi un esprit qui liait à la fois les entraînements, les assemblées générales, les démonstrations, les organisations de manifestations...



Mon père et mon frère

Il y avait un prolongement dans la vie quotidienne des valeurs enseignées dans les cours. Cela m'a donné un socle de connaissances techniques et de valeurs morales qui ne m'ont jamais quitté et me permettent aujourd'hui de pratiquer, d'enseigner et de me présenter au 6ième dan avec passion et humilité.

Puis vinrent les premières compétitions. J'étais un peu moins timide qu'à mes débuts. Mais là aussi, mon professeur a su me convaincre, me rassurer et m'encourager. Après quelques échecs et quelques victoires, j'ai compris que cela m'aiderait à grandir et que j'avais quelques aptitudes.

Champion départemental, régional (kata et combat), j'intègre la première élite régionale des pays de Loire. J'accède alors aux compétitions nationales. Nous sommes en 1988.

La Fédération Française de Karaté crée alors un centre d'entraînement national au CREPS de Montry (77) et recrute une vingtaine de jeunes issus des différentes élites régionales et meilleurs clubs de France. L'objectif était de former parmi ces recrues les futurs membres de l'équipe de France et de permettre-

-en deux ans de préparer des diplômes d'état afin d'assurer une reconversion professionnelle. Je suis sélectionné et décide donc après mon Bac de tenter l'aventure du haut niveau à Paris.

Deux années, inoubliables et intenses qui me marqueront à jamais ! Nous avions comme instructeurs : Guy Sauvin, Giovanni Tramontini, Patrick Suard, Gérard Chémama. Sans compter de nombreux intervenants et champions qui venaient se préparer pour de grands rendez-vous.



Hervé Raymond - Noirmoutier 1984

J'obtiens en 1989 un billet pour la finale des Francs combat où je termine deuxième.

Pré sélectionné pour les championnats d'Europe, je me blesse durant la préparation et suis contraint d'arrêter quelques mois l'entraînement. Je décide donc à ce moment d'orienter toute mon énergie vers les études et termine ma formation au CREPS. J'obtiens le brevet d'état 1er degré de karaté et le brevet d'état d'aptitude au culturisme et culture physique. L'année suivante, j'intègre le bataillon de Joinville en tant qu'athlète de haut niveau pour y réaliser mon service militaire. Egalement une année merveilleuse, où j'ai

rencontré de nombreux athlètes. J'ai participé à l'arrivée des jeux olympiques d'Albertville, au festival des arts martiaux de Bercy avec Thierry Masy... J'obtiens deux places de vice champion France kata et combat et une place de troisième en toute catégorie. Mais la compétition ne m'apporte plus beaucoup de joie. En revanche, toutes ces rencontres m'ont permis d'échanger, de comparer ma discipline avec d'autres, et d'avoir un point de vue général et ainsi de mieux me situer en tant que pratiquant, homme et futur enseignant.



Bataillon de Joinville.

Hervé Raymond – Daniel De Barros

Après l'armée, retour en Vendée. J'ai continué la compétition, mais sans résultat probant. Il fallait que je tourne une page. Le désir de partager la passion du karaté do commençait à grandir en moi. Tout d'abord assistant dans mon dojo, j'ai pris le relai de mon professeur et j'ai créé un deuxième dojo. Parallèlement à la pratique, j'ai voulu aider les associations qui m'avaient permis ce parcours de vie. J'ai donc intégré les bureaux, formé et accompagné de nombreux compéti-

-teurs jusqu'au niveau national. Puis par extension, je suis intervenu au niveau départemental : (arbitre, juge, directeur technique, responsable SSD, responsable de l'arbitrage). Vient ensuite la ligue : (membre du comité directeur, arbitre, juge, responsable des grades) et pour terminer au niveau national, arbitre combat.



Bataillon de Joinville avec l'un des entraîneurs Patrick Suard

Toutes ces actions m'ont donné l'envie d'approfondir ma formation d'éducateur sportif. Je décide donc en 2002 de me présenter au concours d'entrée pour la formation au 2^{ième} degré du brevet d'état de karaté. Admis, je passe le tronc commun à Nantes puis la partie spécifique à Montpellier. Là aussi, des rencontres décisives dans ma passion de la pratique et de l'enseignement qui vont à jamais ancrer en moi des valeurs pédagogiques, humaines et techniques.



Stage avec sensei Teiji Kasé à Nantes

J'arrivais à gérer toutes ces implications, déplacements, formations... avec mon entrainement personnel. Mais progressivement ma pratique évoluait vers un karaté moins sportif. Un karaté qui me permettait de progresser dans le temps. Un karaté dont l'objectif n'était plus d'être le meilleur mais simplement meilleur ! Un karaté plus profond, spirituel, techniquement plus élaboré... En résumé le karaté do. Oui mais comment ? Mes racines relèvent du style Shotokan. J'avais suivi quelques stages avec des Ô sensei comme Hiroshi Shirai, Taiji Kasé. Trop jeune, je n'avais bien saisi leur pratique. Cependant, l'enseignement que j'avais reçu depuis mes débuts était bien celui de l'école de sensei Taiji Kasé. Je souhaitais donc continuer l'étude de ce style avec ce ô sensei et ses assistants.

En quête de stages, je décide en Juillet 2000 de participer à un cours avec Jean Pierre LAVORATO (un de ses élèves les plus proches) à la Teste de Buch. Je fus immédiatement séduit par ce sensei et son Karaté do, sa technique. La pédagogie, l'approche en profondeur, l'esprit dans lequel le cours était dirigé, la personne et le niveau des élèves autour de moi m'avaient impressionné. Je m'y retrouvais. Tout me passionnait.



*Jean Philippe Paris, Sébastien Desbuard
Jean Pierre Lavorato*

J'avais trouvé une famille, un sensei pour progresser dans ma pratique et bien sur aujourd'hui m'impliquer dans une recherche personnelle. Après quelques stages nous avons appris à nous connaître. Il est devenu un ami proche et dirige des cours dans mon dojo depuis 2003. Cet enseignement, mon investissement, mon propre travail ont renforcé l'idée que le Karaté Do n'est pas un simple sport. J'arrivais tranquillement vers la voie du Budo.

Aujourd'hui, ma pratique est clairement définie : un sensei, Jean Pierre LAVORATO, le style Shotokan et une école celle de Taiji Kasé. C'est grâce à ce socle de connaissances, de pratiques et ce parcours que s'oriente désormais mon investissement. Il m'arrive cependant d'échanger avec d'autres professeurs, car il est toujours intéressant de se confronter à d'autres écoles.

1.2 Le Sixième Dan

Lorsque j'ai obtenu le 2^{ième} degré du brevet d'état de karaté do, l'un des professeurs m'a dit : «Hervé, aujourd'hui tu es diplômé, mais tu deviendras réellement 2^{ième} degré dans quelques années. ». Lorsque j'ai obtenu mon 5^{ième} dan de karaté do les membres du jury m'ont dit : « Nous vous souhaitons de belles recherches et une belle vie dans la voie de la main vide». A l'époque, ces remarques m'avaient questionné et, si intellectuellement, j'avais compris, je n'avais pas vraiment saisi la profondeur de leur contenu !!

Aujourd'hui et après quelques années, je sais que l'obtention de ces examens est simplement le début ou la continuité d'une progression technique mais aussi et surtout d'une réflexion philosophique, d'un mode de pensée, d'agir et de vivre. A force de pratique, je me suis aperçu que mes réflexions, mes actions, mon rapport avec les gens, avec l'environnement étaient plus intuitifs et plus profonds.

J'avais réellement changé. Je pense avoir plus de recul et d'abstraction pour capter les bonnes informations et choisir le mode d'action. Dans la pratique, je parlerai du maé de combat, d'appels, de go no sen, de sen no sen, de sanchin... Comme le dit Gishin Funakoshi dans les 20 règles d'or : « de la technique naît l'intuition ». Qu'il s'agisse de karaté do, de pédagogie ou tout simplement de régler des problèmes du quotidien, il n'y a plus de différence dans leur gestion. Mon vécu au dojo et en dehors ne fait plus qu'un.

De l'extérieur, mes amis, ma famille, mes élèves et mon professeur ont remarqué ce changement progressif. Ce dernier m'a interpellé lors d'un stage et m'a demandé si je souhaitais passer mon 6^{ième} dan. Pour moi les passages de grade ne sont pas une fin en soi mais doivent surtout représenter quelques choses.



Passer d'un dan à l'autre doit nécessiter une progression, une évolution et en l'occurrence pour le 6^{ième} dan s'inscrire en plus dans une recherche personnelle. Après discussion avec mon entourage et mon professeur tout le monde s'accordait à me dire qu'il était temps que je me présente au passage du 6^{ième} dan.

Personnellement j'ai toujours de la difficulté à me trouver légitime dans ce genre de démarche. J'ai donc décidé de les écouter, de leur faire confiance et de préparer ce passage de grade. Si je me présente à cet examen, c'est pour valider plus de 35 ans de pratique, pour remercier tous les gens qui ont jalonné mon parcours et qui partagent encore aujourd'hui ma vie, ma pratique, mon enseignement mais aussi pour essayer d'apporter ma petite pierre à ce merveilleux art martial qu'est le karaté do.

Je commence à comprendre et surtout ressentir ce que Gishin Funakoshi exprimait à travers le titre de son livre : « Karaté do, ma voie, ma vie ».

空手道

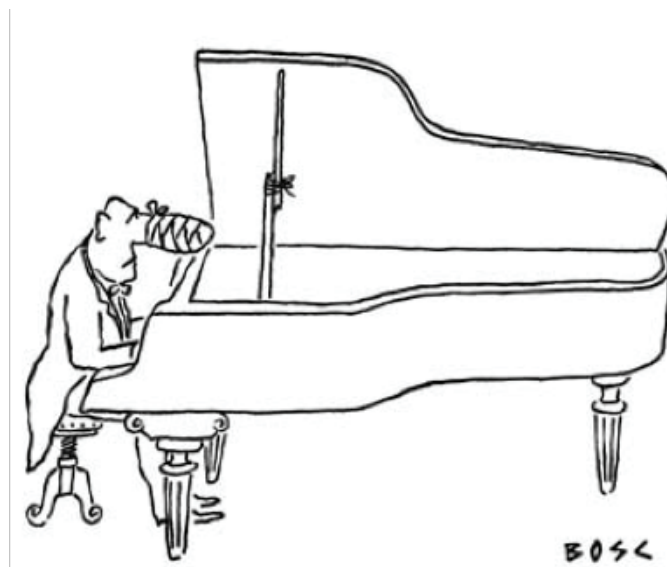
1.3. Mes Recherches

1.3.1 Introduction

Je m'entraîne depuis 35 ans et enseigne depuis 25 ans et suis persuadé que pour rester motivé, pour progresser, pour enseigner il faut avant tout pratiquer. Oui mais après tant d'années, comment ? Pourquoi ? Que recherche t'on en tant que pratiquant, enseignant et élève gradé représentant un style et une école.

Pour pratiquer le karaté do nous avons trois outils pédagogiques :

1. *Les Katas (partition de musique)* : Leur pratique est très codifiée. Ils constituent notre base de connaissances et nos instruments de transmission du savoir.
2. *Le Kihon (le solfège)* : il permet de pratiquer chaque note contenue dans ces derniers avec la possibilité de créer des séquences plus ou moins complexes et adaptées aux élèves.
3. *Les Kumités (l'instrument)* : Ils constituent la mise en application avec partenaires de toutes ces connaissances théoriques.



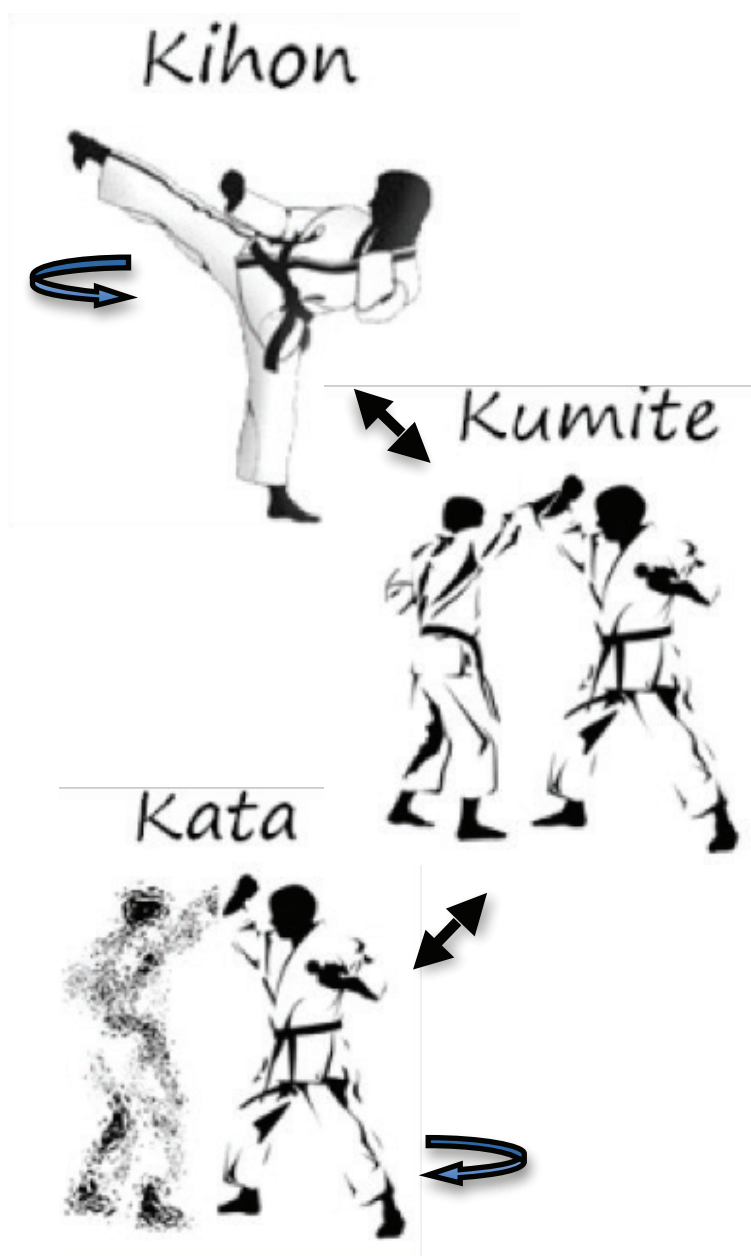
En théorie ça fonctionne...

Chacun d'eux apportent les fondamentaux nécessaires à l'élaboration d'une pratique riche techniquement, humainement, socialement, philosophiquement... Base indispensable pour progresser dans le temps et

surmonter des obstacles tangibles ou intangibles liés à la pratique mais aussi à la vie de tous les jours.

Par analogie, faire uniquement du solfège sans jamais pratiquer l'instrument serait frustrant. Pratiquer l'instrument sans base fondamentale serait vouer à moyen terme à une stagnation et certainement à l'arrêt de l'activité. Ne jamais se mettre en danger face à un public ne permet pas de gérer son trac...

Je pense qu'il est donc indispensable de pratiquer les trois et surtout de créer un lien entre chaque. C'est pour moi la clef de voûte de la pratique. C'est donc l'objet de mes recherches.



1.3.2 Créer les liens... Quelques problématiques

L'obtention de mon cinquième dan a permis de valider un volume de connaissances techniques et une certaine maîtrise de celles-ci. Ainsi pour exemple l'ensemble des Katas de mon style a été vu à travers tous les passages de grades successifs. Ma recherche est maintenant moins en volume et plus en profondeur.

Faire le lien en tant que pratiquant : Décoder, Assembler, Vivre karaté do...

Les katas sont une source de connaissances importantes. Cependant les techniques qu'ils contiennent sont parfois difficilement applicables en combat libre contre des karatékas ou pratiquants d'autres disciplines. Comment lire et décoder ce qu'ils contiennent et ce, tout en respectant les caractéristiques de mon style et de mon école ?

L'exécution d'une technique de Karaté nécessite de nombreux paramètres. Des appuis, des transferts, des contractions musculaires, de la concentration... Réaliser chacune d'elle indépendamment est relativement aisé. Mais lier l'ensemble au bon moment, à la bonne distance... est beaucoup plus difficile. Comment faire le lien entre toutes ces données pour obtenir un geste efficace ?

Le karaté do n'est pas seulement une pratique sportive qui s'arrête en sortant de l'entraînement. Il devient avec le temps une philosophie de vie. Comment faire les liens entre la pratique au dojo et la vie de tous les jours ?

武士道

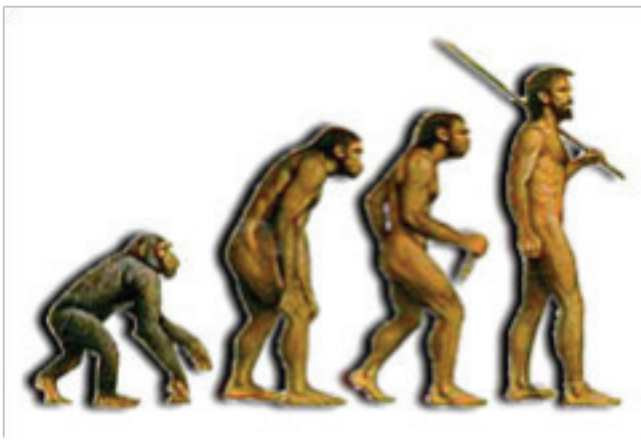
Faire le lien en tant qu'enseignant : Les mots justes, la progression, l'adaptation...

Comment apprendre à gérer techniquement, mentalement une situation de combat difficile au dojo et avoir les mots justes pour transposer cette situation à des conflits dans la vie ?

Comment adapter ses séances à son public. L'apprentissage d'un kata ou du jyu kumité à des enfants de 6 ans est différent de celui d'adultes gradés.

Comment répondre à des objectifs différents. Certains vont vouloir faire de la compétition d'autres non ? Comment intéresser un jeune aux kihons ou aux katas alors que seul le kumité le motive ?

Comment créer une progression annuelle afin que le pratiquant apprenne à chaque séance et surtout fasse de lui même le lien entre les acquis ? Il ne s'agit pas seulement d'une pédagogie par l'imitation mais aussi d'une transmission de réflexion sur le geste et l'art martial.



Faire le lien en tant qu'élève gradé : Chercher, Représenter, Transmettre...

Le karaté do a évolué depuis sa création. On voit aujourd'hui différentes formes de pratiques : défense training, sportif, handikaraté... Comment faire le lien au présent entre le passé et le futur afin de garder son identité, un niveau technique, son style, son école et ce sans rester enfermé dans le passé ?

Le haut niveau en karaté do est bien défini dans l'aspect sportif de la pratique (la compétition). Mais en karaté do dit traditionnel, comment hiérarchiser la progression (en dehors des grades) afin de continuer à

faire évoluer la discipline ? Là aussi, je pense qu'un haut niveau peut et doit exister. Comment faire le lien entre tous les domaines de recherche : biomécanique, physiologique, psychologique, technique, les différents styles et écoles ?

La transmission du savoir et ce depuis des générations se fait par filiation. Un maître donne le savoir à un professeur qui retransmet à un élève... Mais si demain un élève reçoit qu'une toute petite partie des connaissances, comme par exemple uniquement l'aspect sportif. Que va devenir la pratique martial ? Comment créer un lien entre les générations pour s'assurer que l'ensemble des connaissances soit bien transmise dans le temps ?



Voilà donc l'objet de mes recherches, **créer du lien** en tant qu'élève, pratiquant et enseignant. Trois démarches différentes et complémentaires destinées à faire perdurer dans le temps tout ce que le Karaté do contient et représente. Il doit continuer à évoluer dans une société en perpétuel changement, **sans oublier la culture dont il est issu.**

1.3.3 Conclusion

Cette liste de problématiques n'est pas exhaustive et je ne prétends pas y répondre en totalité dans ce mémoire. J'ai souhaité exposer plusieurs pistes d'études afin de vous présenter une vue globale de ma recherche en karaté do. Certaines questions mériteraient un mémoire à elles seules pour y répondre. Cependant je proposerai quelques réponses dans les parties II et III. Elles seront repérées par ce logo.





II

Le Henté

2.1 Introduction

L'écriture d'un mémoire oblige un esprit de synthèse. Quel exercice en karaté do pourrait illustrer et répondre au sujet ?

Cet exercice devra apporter des notions : d'appuis, de transferts, de relâchements musculaires, de rotations, de respiration et de kimé. Mais aussi, qu'il représente mon style et mon école et qu'enfin il soit le vecteur entre le dojo et la vie de tous les jours.

Après quelques recherches, réflexions, j'ai choisi de présenter le Henté.

2.2 Définition

Henté : Le travail à une main. Le travail Henté se caractérise par deux techniques (ou plus) avec un même bras, comme par exemple deux attaques, deux blocages, un blocage ou une attaque. Ce travail permet aussi d'élaborer de multiples stratégies de combat.

Par exemple, on peut lancer une attaque pour ouvrir une garde et immédiatement placer une autre attaque. Le travail Henté permet des mouvements vibratoires, spontanés et immédiats grâce à la liberté des hanches. Il permet d'utiliser des Maé de combat (distance) plus rapprochés comme le Shu waza (distance moyenne) et le Ko waza (distance courte). Indispensables pour la partie Jutsu (self défense) du karaté do.



Jean Pierre Lavorato – Jean Philippe Paris - Stage dans mon dojo

J'ai découvert et pratiqué le Henté, lors de mes tous premiers cours avec sensei Jean Pierre LAVORATO. J'avais été stupéfait des possibilités techniques, de la vitesse, de la précision et de la puissance dégagée par ce travail.

Comment pouvait on arriver à une telle énergie avec si peu de distance ? A une vitesse d'enchaînement aussi rapide ? A une fluidité si limpide ?

A une liaison aussi parfaite entre les bras, les hanches, les déplacements, la respiration... Il y avait derrière tout cela hormis les qualités intrinsèques de Jean Pierre LAVORATO certainement beaucoup de travail et d'éléments qui liés les uns aux autres arrivaient à donner un tel résultat. Je m'interrogeais alors sur les origines de cet exercice que mon professeur avait appris avec son maître sensei Taiji Kasé.

Afin de mieux comprendre le Henté, je vous propose une petite présentation de sensei Taiji Kasé. Ces informations sont issues de mes connaissances personnelles mais aussi d'écrits ou d'interviews de ses plus proches élèves.

Le Karaté de Maître Taiji Kasé est à son image : unique, puissant, fluide, énergique, ample et progressif dans sa finesse et complexité.

Sensei Teiji Kasé était un génie du Karaté. Sa vision de la pratique était unique. Il est le seul par exemple à avoir fait fusionner les principes de l'école des deux sabres « Ninten Ryu », celle de Miyamoto Musashi, appartenant à l'histoire du Japon féodale avec le Karaté moderne, celui de Maître Funakoshi.

Cette recherche l'a amené à développer beaucoup de techniques avec les mains ouvertes, comme si les bras et les mains ouvertes devenaient des sabres. Cette découverte se décline aussi bien dans les gardes, adaptées à plusieurs hauteurs selon la circonstance que dans les blocages et doubles blocages, dans les contres attaques, dans les attaques, dans les déplacements ou dans le timing. Cette particularité technique est propre à sa recherche.



Les différentes techniques : O-Wasa, Chu-Wasa et Ko-wasa (longue, moyenne ou courte distance) caractérisent également sa pratique.

Une autre particularité de sa recherche est la fine connaissance et la parfaite maîtrise de la respiration. Son énergie s'appuyait beaucoup sur sa respiration. C'était pour lui, l'élément déterminant pour augmenter sa puissance. La circulation de l'énergie qui en découle était primordiale. Les quatre principes respiratoires, avec leurs ramifications, qu'il a développés, en sont la clé.



Sensei Taji Kasé

Il y a également tout un aspect énergétique et vibratoire qui est propre à sa recherche. Il insistait beaucoup sur la connexion au sol: « ten shin jin », répétait-il souvent : ciel-terre-homme. L'unification de l'homme, au ciel et à la terre permet de développer une grande énergie à travers la technique. Les pieds sur terre, la tête droite vers le ciel, une inspiration -

qui permet de capter l'énergie du ciel et un ancrage des pieds pour une captation de l'énergie du sol, des émanations de la terre. « L'homme est comme un trait d'union entre les deux, l'homme est l'expression des deux énergies.

2.4 Conclusion

Mon ressenti suite à la pratique et aux connaissances historiques liées à cet exercice Henté était donc juste. Il y avait bien une volonté clairement définie et indispensable des ô sensei de lier de nombreux éléments internes et externes pour réaliser le Henté et lui donner cette efficacité et cette spécificité.



Taji Kasé durant sa jeunesse



III

Les fondamentaux
du Henté et les liens

3.1 Introduction

Vous connaissez désormais mon parcours, les raisons qui motivent ma préparation au 6ième dan, l'objet de mes recherches et le choix plus spécifique du sujet de mon mémoire, le Henté. Entrons un peu plus dans le détail. Pour cela, je commencerai par une analyse des différents composants qui constituent une technique de Karaté utilisée dans le Henté. Je choisirai les éléments qui **sont pour moi les plus fondamentaux et que j'estime pouvoir expliquer et appliquer.**

Certains paramètres sont d'ailleurs communs à d'autres disciplines sportives, artistiques ou martiales. En effet, la biomécanique, la physiologie, la psychologie... humaine sont les mêmes que l'on pratique du Karaté, du football ou tout autre sport.

En revanche la finalité, elle, peut être différente. Une danseuse va chercher à nous transmettre à travers son geste une pensée, une histoire, un sentiment... Un peintre va utiliser un support et des outils pour nous donner sa vision du monde. Un pilote automobile va devoir gérer à la fois son corps, son véhicule et l'environnement dans lequel il évolue pour gagner une course. Cependant, tous devront gérer des appuis, des contractions musculaires, des distances, des informations internes et externes...

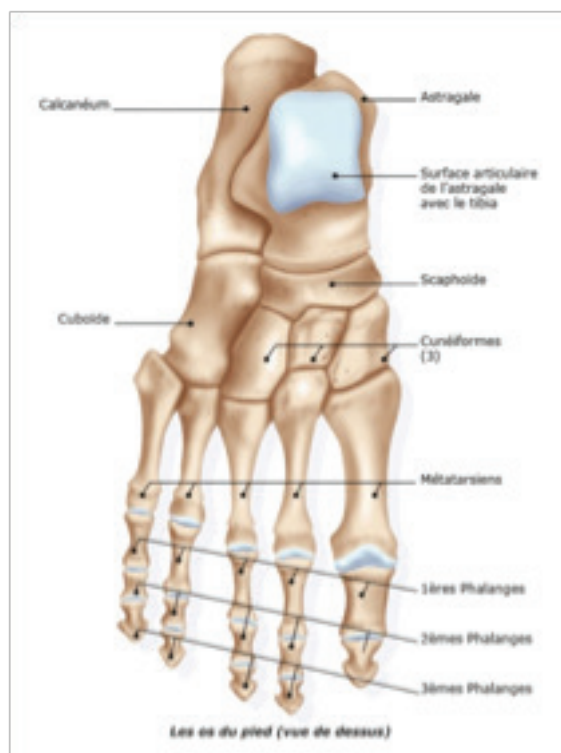


Morgane Boidé

3.2 Les appuis

Je commencerai volontairement par les appuis. Car comme le mentionne sensei Taiji Kasé « ten shin jin », ciel-terre-homme. L'unification de l'homme, au ciel et à la terre permet de développer une grande énergie à travers la technique. Les pieds sur terre, la tête droite vers le ciel.

Le pied est composé de 28 os, 16 articulations, 107 ligaments qui tiennent ces dernières et 20 muscles qui permettent au cerveau de commander ses mouvements. De plus, sa plante est, avec le bout des doigts, **la région du corps la plus riche en terminaisons nerveuses. Il a un rôle d'équilibre, d'amortisseur et de propulseur.** Il supporte tout le poids du corps sur 7 points d'appui : le talon, le métatarse et la pulpe des 5 orteils.



Cependant, un appui ne se limite pas à la partie du corps qui est en contact avec le sol. Ensuite, il faut considérer le corps non comme un solide, mais plutôt comme un **solide articulé, mieux, comme un solide articulé déformable.**

Très souvent en terme de mouvement ou de posture, l'on parle des appuis en pensant aux seuls pieds. Les appuis ne peuvent se résumer aux seuls pieds qui fonctionneraient comme un solide posé non articulé et non déformable. Il faut envisager la notion d'appui comme une architecture coopérative et dynamique, comme un empilement de plusieurs appuis, empilement qui commence par les pieds, se prolonge par les membres inférieurs, le bassin, le tronc, la tête, éventuellement les bras lors d'une transmission d'énergie ; nous sommes bien dans le cas d'un solide articulé déformable.

Un appui efficace va donc être celui qui va permettre une prise de puissance de par l'ancrage. La poussée au point d'appui et la restitution de cette puissance avec le moins de déperdition d'énergie dans le minimum de temps.

Il faudra donc veiller lors des entraînements que chaque élève en fonction de sa morphologie (pied plat, genu valgum, genu varu...), de la surface du sol puisse avoir un bon ancrage (pied au sol) et une bonne position (transfert via les articulations).



Les appuis: Education, Conditions de vie, Confiance en soi...

A tout âge l'être humain a besoin d'appuis et de repères pour grandir et vivre en société.

Education :

Eduquer, c'est donner la possibilité à un enfant et à un adolescent d'avoir « autorité » sur sa propre vie, c'est l'amener vers un projet de vie dans lequel il pourra s'approprier ses capacités d'autonomie donc de responsabilité. Mais cela passe forcément par l'autorité exercée sans laxisme ni autoritarisme par l'adulte en l'occurrence par l'éducateur. Je pense que l'autorité s'exerce au quotidien à l'intérieur d'un cadre, de règles dont le sens profond est d'apprendre le vivre ensemble.



Dojo Kun

Le cadre et les conditions de vie, ce sont les principes moraux liés à la pratique dans le **dojo** : la ponctualité, le respect des professeurs, des lieux, de ses camarades, la sincérité, le courage, l'humilité...). **L'autorité**, c'est l'éducateur à travers son enseignement, son attitude, son écoute, ses directives, les projets qu'il propose ainsi que l'accompagnement du pratiquant.

On retrouve ces préceptes dans le Niju Kun (20 règles d'or de Gichin Funakoshi), le Dojo Kun (règles du dojo) et les neufs vertues du Karaté.

La confiance en soi :

Se sentir bien dans ses baskets, avoir confiance en soi : un trait de caractère tellement variable d'une personne à l'autre. Je le constate quotidiennement dans mes cours. Certains en ont à revendre, d'autres en manquant cruellement. La confiance en soi ne figure pas au rang des qualités innées. Ce qui signifie que l'on peut toujours améliorer son estime de soi. Elle est pourtant indispensable, pour permettre par exemple de gagner en authenticité dans son rapport aux autres. Etre capable d'exécuter un kata seul ou bien par équipe. Faire parti de l'équipe combat du dojo. Etre arbitre ou juge. Aider le professeur à préparer le matériel pour le cours. Ecrire un compte rendu de réunion et le présenter aux autres. Se présenter à son passage de grade...

Toutes ces actions au sein ou en dehors du dojo contribuent à prendre confiance en soi et constituent un appui solide pour sa vie future.

Je n'hésite pas en cours à des moments opportuns, individuellement ou collectivement à émettre un commentaire pour faire le lien entre ces deux formes d'appuis sur lesquels un karatéka peut compter au dojo comme dans la vie.



3.3 Les transferts

Pour qu'une technique de karaté soit efficace, elle devra au moins intégrer en synergie ces trois principes :

1. La biomécanique :

La biomécanique est l'étude et la reproduction des mécanismes qui aboutissent à un **mouvement** déterminé du corps. Il s'agit avant tout de la mécanique articulaire. Prenons le cas d'un coup de poing arrière (gyaku tsuki). Il y a alors une chronologie de la mise en œuvre de cette synergie dans le mouvement, qui passe par plusieurs étapes. Il y a tout d'abord une **prise d'appuis fondamentale**, qui va permettre de commencer à propulser l'énergie générée par cette impulsion initiale. La force se transfère de la jambe d'appui à la **hanche** qui va entamer une **rotation** afin de continuer à propulser le poing, par l'intermédiaire de l'épaule et du triceps.

2. La physique :

La physique est la science qui tente de comprendre, modéliser voire expliquer les phénomènes physiques du monde. La puissance, c'est de la force associée à la vitesse.

Il s'agit de développer un mouvement qui présente une accélération constante sur toute sa course. Il faut rechercher à développer le maximum d'énergie afin que la technique (poing, pied, coude...) arrive en bout de course le plus rapidement possible. Cela va se faire en **synchronisant** les différentes chaînes musculaires pour produire le mouvement le plus efficace possible.



2. La psychologie :

La psychologie est l'étude scientifique des faits psychiques et des comportements. L'efficacité d'une technique n'est pas seulement la résultante d'une mise en œuvre physique, technique, biomécanique. Mais une dimension psychologique et émotionnelle est fondamentale. Essayez de vous mettre sous une barre de plusieurs dizaines de kilos sans avoir l'état d'esprit de tout « arracher » ; il ne se passera rien, ou vous allez vous blesser. Le mental est prédominant dans le processus. Présentez vous face à un adversaire nettement plus fort physiquement, vous allez devoir trouver des ressources.





Les transferts : Connaissances, Compétences, Attitudes...

Nos parents, nos professeurs, notre famille, nos amis... vont durant toute notre vie, nous transmettre leurs connaissances (le savoir), la pratique (savoir faire), et les attitudes (le savoir être). Il y a une interdépendance entre elles, dans le sens que des progrès réalisés le long de l'un des axes ne peuvent être obtenus sans effet sur les autres dimensions. Nous retrouvons là encore, l'interdépendance entre le dojo et son environnement. Chaque acteur dans cette transmission aura un rôle bien déterminé et permettra, au pratiquant de progresser.



*En présence de mon frère Pascal et de mon professeur Jean Pierre LAVORATO
Dojo de Saint Prix (95).*

Transmettre le savoir de génération en génération.

Les connaissances : Elles représentent au dojo, le **savoir**. Les Katas en omoté, ura, ura go, oyo, le nom des techniques, les protocoles des combats conventionnels... En dehors la culture générale, liée à la pratique ou non. J'aime faire le rapprochement entre notre mode vie et celui des orientaux. Cela permet de mieux comprendre certaine approche de la pédagogie et l'objectif de la pratique traditionnelle...

La pratique : Mise en application du savoir, le savoir faire. Seul (kihon, kata), avec partenaire (kihon ippon kumité, bunkai...), elle permet de valider des connaissances, de donner un sens aux choses, d'avoir



un retour direct grâce au partenaire. C'est le maçon au pied du mur... Cette interdépendance, donne au pratiquant une évaluation rapide et concrète de ses compétences. A l'école, l'enfant lors des évaluations, pourra s'aider de son vécu au dojo (passages de grades...). Autre exemple, la compétition. Là aussi de nombreux acteurs apportent leurs compétences, leur jugement. D'autres nous donnent leur confiance, nous encouragent, et parfois nous consolent... Chacun transfère un peu son histoire, de ses émotions, de ses ambitions... mais tout concourt à nous rendre plus efficace et nous permette un jour d'obtenir une place sur le podium ou tout simplement nous épanouir.

Attitudes : Le savoir être en fonction de la personne concernée (élève, professeur, parent) peut être définie de multiples façons. Pour l'enseignant, je pense que l'un des premiers savoir être, est la passion. En effet, un professeur doit, je crois, être passionné par la pratique et par l'enseignement. Il y a certes des outils pédagogiques, des programmes par niveaux... mais l'élève apprend beaucoup par mimétisme et capte l'émotion, l'envie, l'énergie, l'affectif de celui qui transmet. Je dirige dans mon dojo, les cours débutants adultes. Je reçois donc des personnes qui viennent découvrir le Karaté do. Proportionnellement la technique dans mes cours ne représente pas un grand pourcentage, en revanche, le dialogue, l'accompagnement, la mise en situation, prennent une place importante. J'essaie toujours de donner un sens aux choses et d'apporter une réponse individuelle et adaptée aux problèmes rencontrés.

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.

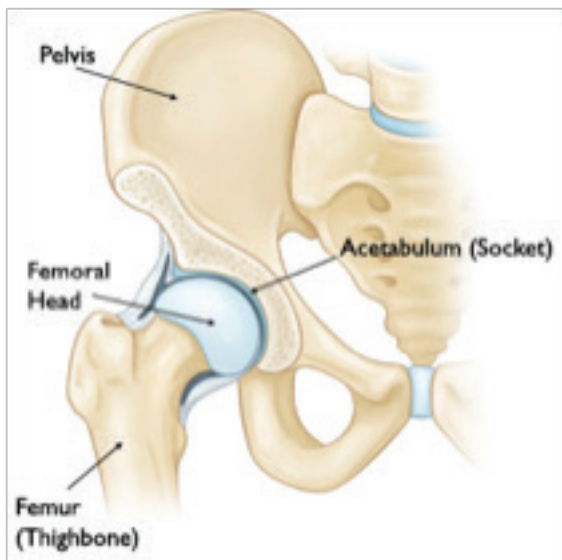
» Antoine Lavoisier

3.4 Les hanches

Nous avons désormais dans la réalisation de notre technique des appuis, des transferts et arrivons anatomiquement aux hanches. C'est **un point crucial** dans une technique de karaté, qu'il s'agisse d'un blocage ou d'une attaque. Et plus encore dans le travail du Henté. Les hanches vont à la fois servir de lien entre le bas et le haut du corps, de générateur de puissance et de régulateur de distance dans le Ko et le Shu wasa.

Les Hanches

Liaison entre l'os du fémur et celui du bassin, ou os iliaque, la hanche ou plutôt les hanches font la jonction entre les jambes et le tronc. D'où leurs fonctions essentielles dans les mouvements de flexion et de rotation du corps.



Relais et placement entre le bas et le haut du corps

La hanche est certainement l'articulation la plus importante de notre corps. Certains des muscles les plus puissants de notre corps s'y rattachent. Son placement détermine notre **posture** et notre faculté à produire un effort optimal lors d'un mouvement, et ce, en toute sécurité. Autour d'elle, on retrouve ces muscles responsables de la plupart des mouvements athlétiques qui vont déterminer leur efficacité. Tout est donc lié : santé, bien-être, performance.

L'importance du placement de la hanche

La Hanche est notre centre de gravité. De son placement dépendra le placement des jambes et la courbure lombaire, influant sur :

- La bonne ou mauvaise activation des Ischios-jambiers, fessiers, érecteurs du rachis, grand droit de l'abdomen et des fléchisseurs de la hanche.
 - Le risque de blessures lombaires (lombalgie, hernies et autres pathologies discales) lors des mouvements sportifs et quotidiens.
 - Le transfert de force des membres inférieurs vers les membres supérieurs (fonction fondamentale dans la plupart des sports).
- Idéalement, le bassin est dans une position neutre, ce qui signifie que la courbure lombaire est respectée, les fessiers et les abdominaux sont toniques.



Position Kiba dachi : Le placement des hanches va permettre le **positionnement naturel** des genoux.

Si les hanches sont en antéversion :

- une hyper lordose va se mettre en place
- les genoux iront vers l'intérieur de la position
- apparitions contractions musculaires inutiles pour compenser
- rigidité complète de la position
- déplacement quasi impossible
- transfert d'énergie quasi inexistant...
- blessure à moyen terme

Les hanches : Générateur de puissance

Les hanches sont un moyen de transmission énergétique entre le bas et le haut du corps. En mécanique, par définition une **transmission** est un dispositif permettant de transmettre un mouvement d'une pièce à une autre. Cet élément de la chaîne d'**énergie** a pour fonction l'adaptation du couple et de la vitesse entre l'organe moteur et l'organe entraîné.

Les techniques décisives en (kimé waza) de karaté nécessitent une puissance très intense qui est produite par les mouvements corporels ; la rotation de la moitié supérieure du corps conjointement avec celles des hanches.

Considérons les hanches comme un ressort que l'on remonte dans un sens (ouverture de la hanche sur un blocage) et que l'on relâche très rapidement avec plus ou moins d'amplitude pour développer une contre-attaque (fermeture et frappe). Plus l'action sera rapide et ample, plus la tension dans le ressort sera élevée. Il faudra donc dans les entraînements varier l'amplitude et la vitesse et ce en fonction du besoin de la puissance et de la distance.

Les hanches : Régulateur de distance (mae)

Dans le travail du Henté la distance entre les partenaires sera souvent rapprochée. Elle oscillera entre le Ko wasa et Shu waza. Ce qui induit un temps de réaction très rapide pour placer un ou plusieurs contres avec le même bras.

La distance sera parfois trop courte pour ajouter un déplacement mais trop grande pour atteindre le partenaire efficacement. Les hanches pourront donc à ce moment compenser et donner les quelques centimètres manquants pour rendre le geste efficace.

La rotation des hanches associée aux techniques (blocage, contre attaque) va permettre de gagner en rapidité, en puissance et en distance. Indispensable dans l'exécution du Henté qui nécessite **une fluidité dans l'action**, une puissance à courte distance, une précision dans le choix de la frappe (cible et surface de la main).

J'ai volontairement utilisé dans le paragraphe ci-dessus le terme de **fluidité dans l'action**. En effet, toute l'efficacité de ces actions mécaniques décrites au préalable sera réduite à zéro si une mauvaise gestion des contractions et du relâchement musculaire est mise en place. Cela engendrera nécessairement des obstacles (freins, perte d'énergie et vitesse...) à la réalisation de la technique. Le paragraphe 4 sera donc consacré à ce paramètre.



Les **hanches** ne représentent pas uniquement un moyen d'union entre le haut et le bas du corps ou un moyen mécanique pour transférer une énergie.

Elles sont aussi par exemple, un des symboles de la féminité, elles représentent notre capacité à avancer dans la vie (sophrologie), elles soutiennent notre **hara** ou «rayonnement de notre force vitale» qui est une zone située juste trois doigts en dessous du nombril, une sorte de puits sans fond qui irradie de l'abdomen au bas-ventre, dont on peut tirer force et sécurité. Je ne développerai pas ces trois fonctions car ils pourraient faire l'objet à eux seuls d'un mémoire...



Cependant, les hanches comme nous l'avons vu précédemment sont génératrices de rotations, donc de courbes. Quel lien entre ces courbes dans la pratique du karaté et notre vie quotidienne ?

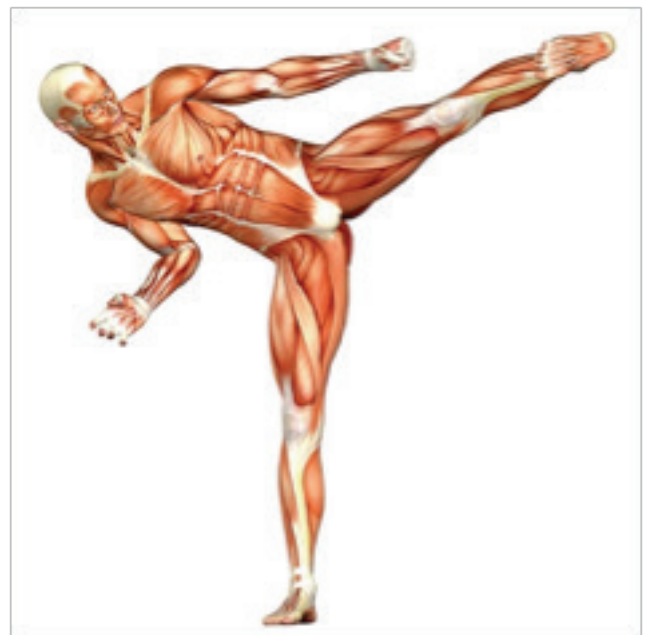
3.5 Le relâchement musculaire

Introduction

Ce chapitre sera volontairement un peu plus long. Il est en effet capital en karaté de pouvoir gérer le relâchement musculaire et ce d'autant plus dans le travail du Henté qui nécessite vitesse, puissance, fluidité et précision. La pratique du karaté évolue avec l'âge, cependant qu'il s'agisse d'un athlète en quête de performances sportives ou bien d'un karatéka ne pratiquant pas la compétition, chacun aura besoin de maîtriser le relâchement musculaire et ce pour diverses raisons.

Pourquoi se relâcher ?

La contraction musculaire est à la fois le **moteur et l'ennemi** de la performance physique. Si le sportif s'attache beaucoup dans le cadre de sa préparation physique à développer ses capacités à prélever, transporter et consommer l'oxygène (augmentation du Vo₂Max) pour répondre de façon satisfaisante au besoin des muscles, il est moins fréquent de le voir s'attarder sur les moyens de faire baisser sa consommation d'énergie.



Une analyse de la pratique du sportif permet de trouver des **facteurs de synergie** entre les diverses actions musculaires et ainsi d'améliorer significativement ses performances.

En analysant une technique de karaté on s'aperçoit très souvent qu'elle est issue du ventre et d'une rotation. Les gestes qui s'en suivent sont eux aussi arrondis. Même un tsuki se termine par une rotation de poignet. Beaucoup d'esquives, de saisies, d'armlock utilisent une trajectoire arrondie. Le symbole du zen est un cercle parfois fermé ou parfois ouvert.

Les formes arrondies évoquent la plénitude, le calme. Elles se veulent plus rassurantes que les formes anguleuses d'un carré ou d'un triangle.

Je n'hésite pas dans mes cours à utiliser **le symbole de la courbe** :

- arrondir parfois les angles : savoir se calmer et discuter reconnaître ses erreurs.
- courber le dos pour mieux se relever : notion d'orgueil et d'humilité. Un gradé doit aider un débutant.
- utiliser une courbe plutôt qu'une ligne droite : la franchise dans les rapports humains est de mise, mais savoir l'utiliser au bon moment est préférable. Notion de temps, de distance et de trajectoire.
- la ligne droite n'est pas toujours le chemin le plus court. Notion de patience et de persévérance. Apprendre les katas qui correspondent à son grade.



La Grande Vague de Kanagawa - Hokusai 1830
Gravure sur Bois, estampe japonaise

- avoir des projets et les mettre en œuvre évite de tourner en rond.

Au début de ma pratique, tout me paraissait linéaire, désormais c'est l'inverse. Même un déplacement ayumi achi accompagné d'un jodan oizuki n'est pas totalement linéaire. A regarder on y trouve plein de petites courbes, cercles et autres paraboles.

« La vraie grandeur se courbe par bonté vers ses inférieurs et revient sans effort dans son naturel. »

Jean de La Bruyère



Fabienne Verdier
Cercle blanc I, 2007
Série: «Silencieuse Coïncidence»
Encre noire, pigments et vernis sur toile
185 × 150 cm

Cette recherche **d'économie et d'optimisation** peut être effectuée pour tous les sportifs à la recherche de performances physiques et dans toutes les disciplines. Elle doit inclure les muscles et chaînes musculaires qui n'ont pas de rôle effecteur direct dans l'activité (car certains peuvent parfois avoir un rôle facilitateur ou au contraire entretenir un tonus inutilement trop important).

Il est capital que le pratiquant, le sportif ou le coach ait présent à l'esprit les éléments suivants :

- **le muscle contracté** consomme de l'énergie et s'épuise, la circulation sanguine y est freinée ou bloquée mais il réclame néanmoins un afflux sanguin important, sang qui ne sera donc pas à disposition d'autres muscles ou organes qui peuvent en avoir besoin pour assumer leur mission.

- **le muscle décontracté récupère** (le sang y circule à la juste mesure de son besoin, il reçoit donc les substrats qui lui permettront d'être mobilisé efficacement et durablement si nécessaire)



En ne tombant pas non plus dans le piège du surentraînement : le quantitatif a ses limites que les capacités de récupération physique et l'envie de faire se chargent de vous rappeler en permanence. Si les résultats ne sont pas à la hauteur, la faute est quasi systématiquement attribuée à un manque de travail, de détermination. Il est donc très facile de tomber dans une logique qui consiste à culpabiliser lorsqu'on ne s'entraîne pas, lorsqu'on est pas assez agressif, pas assez dur au mal, etc ... Le relâchement musculaire est au premier plan pour faire les frais de cette attitude.



Comment se relâcher ?

Se placer tout d'abord dans un contexte favorable:

Tout d'abord, en ne tombant pas dans le piège qui consiste à créer un climat de tension autour de sa pratique : le compétiteur est bien souvent focalisé sur l'objectif à atteindre, qui a tendance à lui faire oublier le côté ludique de sa pratique. Le non compétiteur aura besoin d'oublier les tracas du quotidien. Ce contexte est source de **crispation**, de nervosité, qui sont les pires ennemis du relâchement musculaire à l'effort. Le mokuso de début et fin de cours peut être très utile à ce moment là...

- En sachant se préparer physiquement à l'effort : un muscle a besoin d'être placé dans certaines conditions pour se détendre : chaleur, hydratation, équilibre bio chimique, ... La préparation physique ne s'arrête pas à l'entraînement hivernal, vous devez être convenablement échauffé, alimenté, hydraté, vêtu...



- En utilisant un matériel, un équipement, ... adapté, finement réglé : impossible de se relâcher à l'effort avec une selle trop basse, une ampoule au pied, une raquette au manche trop gros, un sol très dur et froid totalement différent d'un tatami...

Se focaliser sur ses sensations :

A l'entraînement, se concentrer pour ressentir le moment où l'élévation du rythme se traduit inévitablement par une sensation de perte d'efficacité du geste. Les manifestations sont diverses : moindre impression de facilité, essoufflement et/ou fréquence cardiaque exponentielle, style plus heurté et agressif, multiplication des erreurs, ...

L'entraînement va donc consister, en de courtes phases, à porter toute son attention sur ses sensations de façon à essayer de repousser le moment où sa crispation traduit une appréhension, un état de confort moindre, une lutte contre les éléments. Il peut s'agir d'une progression du kihon ippon kumité vers le jyu ippon kumité en essayant de garder les mêmes sensations malgré des difficultés croissantes (techniques, mentales, physiques...).

S'exercer, à un rythme, une vitesse, où l'on va ressentir une sensation de facilité et de contrôle total puis essayer d'augmenter progressivement ce rythme. Dès que les premières manifestations de crispations apparaissent ; faire une pause active en se concentrant tout en cherchant à comprendre ce qui, peut être fait pour retarder ce moment. On doit se laisser guider par des sensations d'esthétisme du geste (une pratique agréable à regarder correspond souvent à un style coulé et efficace), **de fluidité, de légèreté, de moindre résistance**, de contrôle et de plaisir en acceptant parfois de remettre en question certains choix techniques qu'il nous semblait opportun de faire à un moment donné. Toujours utiliser cette capacité à emmagasiner des sensations en se méfiant de la force de l'habitude prise qui est souvent un frein à la remise en question.

Les deux maîtres mots de ces séances seront donc «écoute» et «plaisir».

Développer son sens de l'équilibre et son niveau de souplesse

Toute perte d'équilibre induit systématiquement une contraction musculaire (inutile !) de compensation et plus le poids de corps est important, plus la contraction qu'elle génère est importante. Ceci est exponentiel lorsque le corps est en mouvement. Sur un autre plan, un certain niveau de souplesse et de mobilité articulaire est également nécessaire à la fluidité du geste sportif. Les raideurs entraînent des douleurs qui elles mêmes sont sources de contractions musculaires de protection de la part de l'organisme.



Faire appel à un œil extérieur

Poser un regard neuf et sans concession sur la façon de faire. Demander également l'avis de personnes extérieures, expérimentées mais aussi ne connaissant rien au karaté. Leurs commentaires sont parfois riches en enseignement !

Comparer son style à celui d'autres pratiquants, du plus haut niveau notamment. Qu'en ressort il ?

La déconcertante impression de facilité et d'aisance qui se dégage d'une pratique parfaitement effectuée n'est elle pas précisément liée au relâchement musculaire qui l'accompagne ?

Si j'ai pris quelques lignes supplémentaires pour exposer ce chapitre c'est qu'il est pour moi indispensable de **lier** cet aspect physique et mental à toute notre pratique. Rien ne sert d'avoir une technique parfaite un super mental, une perception profonde de la distance de combat... si lors de l'exécution du geste l'ensemble est freiné, bloqué, contraint... Cette décontraction, ce relâchement viennent mettre un peu d'huile dans les rouages. Mais ils ne sont pas les seuls. Nous verrons dans le chapitre suivant ce qu'apporte la respiration.



Voici quelques exemples vécus, piochés dans mes souvenirs pour illustrer l'importance du relâchement musculaire et du lien en toutes circonstances.

Lors d'un stage avec Jean Pierre LAVORATO où je lui servais de partenaire. Une attaque, un blocage, une contre-attaque. Tout était calé sans compter sur les surprises qu'il m'avait réservées durant l'échange. En fait trois contre attaques dans le même temps avec une égale puissance sur les trois. Là aussi, aucune contrainte, aucune contraction sauf lors de la frappe... Un relâchement et une présence mentale permanente. Oss....



Stage dans mon dojo avec Jean Pierre LAVORATO

Lorsque j'étais arbitre national combat, j'ai eu l'occasion d'arbitrer une demi finale par équipe au stade Pierre de Coubertin. Dans chaque équipe des combattants de niveau mondial étaient présents. Il m'a fallu beaucoup de relâchement pour départager la victoire d'une équipe sur un encho sen.

J'ai toujours aimé courir et par défi personnel j'ai voulu tester la distance du Marathon (42 Km195). L'objectif était de terminer sans se blesser et en prenant le plus de plaisir possible. Là aussi, la petite tension musculaire insignifiante sur 5 km prend une tout autre mesure sur 42,195 Km. Relâchement, avant, pendant et après est indispensable. Cela ressemble à notre sanchin mais sur plus de 4 heures d'efforts...



Arrivée du Marathon avec mon fils Mathis

Je travaille à l'accueil d'un Service Après Vente et gère quotidiennement de nombreux conflits. Il est indispensable pour perdurer dans ce métier et gérer le relationnel avec le client d'avoir des moments de relaxation. J'utilise souvent des exercices respiratoires travaillés au dojo, mais aussi mon vécu de combattant pour analyser l'agressivité et ainsi anticiper une stratégie dans ma réponse. On retrouve ici le sen no sen ou le go no sen adapté à l'entreprise. Mais le tout doit être géré avec calme et la sérénité...

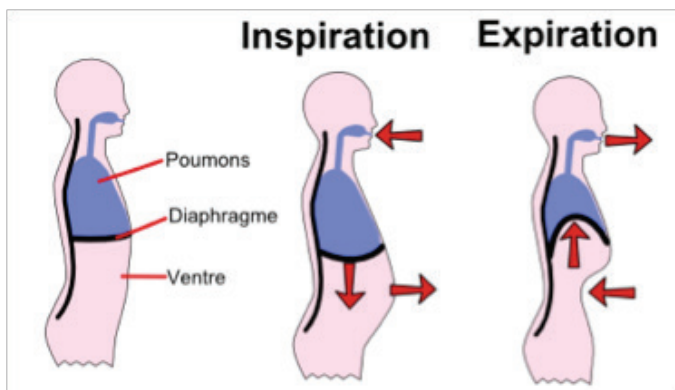
3.6 La respiration

« *Vivre c'est respirer, et respirer c'est vivre* »... *et bien respirer, c'est bien vivre.*

Les organismes multicellulaires aérobies ont développé différentes stratégies pour amener l'oxygène au cœur de leurs cellules. Les mammifères se sont dotés du mécanisme de la respiration pulmonaire, relayé par la circulation sanguine, pour assurer cette fonction.

Mais, chez l'homme, la respiration semble présenter des implications qui ne se limitent pas à une simple activité physiologique. On ne peut éviter de s'interroger sur une éventuelle liaison privilégiée entre la respiration et le mental.

De nos jours et surtout en occident, la respiration que nous effectuons sans y penser est un acte banal, ce qu'on appelle une fonction végétative. Pourtant, respirer est une fonction vitale dépendante du système neuro-végétatif, que nous pouvons maîtriser. C'est capital pour la régulation du système nerveux, la circulation sanguine d'un point de vue physiologique. La respiration influe sur le psychisme, par exemple, lorsque le niveau d'anxiété s'élève, la fréquence respiratoire est plus ample et plus rapide.



Il existe 2 types de respirations, celle que nous connaissons dite **thoracique**, superficielle et l'autre malheureusement moins connue dite **abdominale**. C'est cette dernière que nous devons privilégier dans notre pratique.

Notre éducation au sens large nous a déviés de la respiration volontaire qui était abdominale. Le haut du corps ne bouge pas, l'abdomen se gonfle et se dégonfle. Nous sommes toutes et tous nés en respirant de cette façon. Malgré tout, de part notre pratique, en prenant conscience de notre respiration, nous réapprenons à respirer. Comme au Karaté, le cheminement est long, mais une fois maîtrisée, la technique de la respiration abdominale, vous ouvre des portes.

Selon la définition du Larousse : Respirer correspond à absorber et rejeter l'air destiné à entretenir la vie. C'est sans doute le concept le plus trivial, à la fois physique, mental et spirituel. Les Grecs considéraient comme un médiateur, la respiration, de l'âme au corps. Ils la nommaient «sagesse du souffle». Pour les chinois ou les indiens, ces techniques respiratoires sont connues depuis plus de cinq mille ans: avec la nourriture et la lumière, l'air est une source essentielle d'énergie.

Nous pouvons augmenter considérablement notre énergie, si nous respirons correctement. La qualité de respiration détermine la qualité de vie. Notre état d'esprit, notre santé, notre énergie, notre force créatrice.....dépendent de l'apport d'oxygène fourni par la respiration.

La respiration abdominale favorise pleinement cet apport d'oxygène. Une fois relaxées, vos épaules restent basses, inspirez, **vous ne gonflez que le ventre**, puis expirez lentement et profondément en rentrant le ventre. Chaque fois qu'elle est nécessaire, la respiration profonde ou abdominale, doit s'installer sous la forme d'un automatisme. Attendu que l'automatisme ne mobilise pas la conscience, celle-ci reste disponible pour l'observation et la stratégie. Cela ne vous rappelle t'il pas vos premiers cours de karaté : « Ne relevez pas vos épaules, épaules basses... ».



Et le Henté dans tout cela ?

Le Henté va nécessiter beaucoup d'énergie, très peu ou pas de mouvement parasite, une fluidité dans les techniques, une conscience en perpétuelle disponibilité. La respiration abdominale sera donc indispensable. Cette énergie se concentre dans le Hara (point situé à quelques trois centimètres en dessous du nombril). Cela donne une grande stabilité et plus de faciliter à contrôler l'ensemble du corps.

La respiration adaptée en fonction des besoins : amplitude des techniques, vitesse, enchaînements. En effet : geste court, respiration courte, geste lent respiration lente, geste rapide, respiration rapide, enchaînement de technique, apnée, puis expiration rapide... La respiration accompagne chaque mouvement et l'énergise.



Des témoignages attestent que Sensei Taiji Kasé avait une fine connaissance et la parfaite maîtrise de la respiration. C'était pour lui, l'élément déterminant pour augmenter sa puissance et pour favoriser la circulation de l'énergie.

Par expérience en tant qu'élève et parfois partenaire de Jean Pierre LAVORATO, je confirme que l'énergie développée lors d'un kihon et de ses applications est la résultante d'une gestion d'optimum de la respiration ventrale. Il est impossible d'avoir autant d'énergie en Ko-wasa en utilisant uniquement la force musculaire et mentale. Encore une fois tout est lié.



Au dojo chaque fois qu'elle est nécessaire, la respiration profonde doit s'installer sous la forme d'un automatisme. Attendu que l'automatisme ne mobilise pas la conscience, celle-ci reste disponible pour l'observation et la stratégie.

A l'entraînement ne pas attendre le premier essoufflement ; dès le salut qui précède le kihon, le kumité ou le kata, commencer à utiliser la respiration abdominale profonde. La répétition systématique de ce comportement l'amènera progressivement au stade du réflexe.

Au quotidien, dans la rue, la surprise d'une agression verbale ou physique vous placera instinctivement dans cet état d'hyperventilation, garantie de fonctionnement cérébral optimum, donc de gestion éclairée du conflit.



Ki : énergie

Et pourquoi ne pas élargir la portée de ce travail respiratoire à chaque sollicitation de l'intellect ? Qu'elle soit ou non accompagnée d'un recours à l'effort physique, la respiration abdominale profonde vous permettra de trouver les réponses les plus pertinentes aux questions qui vous assaillent.

Il est impossible de ne pas respirer. En revanche il est possible de mal respirer. Alors respiration au dojo ou en dehors, même combat : santé, bien être et efficacité.

3.7 Le Kimé : Décision ultime

Nous arrivons à la fin de la première partie de mon mémoire consacrée à l'explication théorique de différents éléments fondamentaux liés à la pratique du karaté et plus particulièrement au Henté. Mais aussi aux liens pouvant exister entre le dojo et la vie en dehors.

Comme je l'ai précisé au début du mémoire cette liste d'éléments fondamentaux et de problématiques n'est pas exhaustive. Nous aurions pu ajouter, les déplacements, le sanchin, la distance, le regard... Mais le cahier des charges de ce mémoire oblige à faire des choix.

Je souhaite cependant terminer ce chapitre par un élément qui me paraît faire une bonne synthèse. Il s'agit du Kimé.

Par définition le Kimé désigne «l'esprit de décision». Cela correspond à la brève mais intense concentration d'énergie (on parle d'explosion), augmentée d'un influx mental. Le kimé est la manifestation ultime de l'efficacité en Karaté do. La plupart du temps en Karaté do, le kimé est accompagné d'un kiai, c'est-à-dire l'extériorisation spontanée de cette explosion énergétique. C'est un cri puissant, plus ou moins long, provenant du ventre (hara).



Pour qu'un kimé soit vraiment efficace il faudra au moins mettre en œuvre :

Une contraction musculaire

Une période de contraction musculaire extrêmement brève et ciblée en fonction de la technique.

Un relâchement musculaire

Durant la période précédant la mise en œuvre du kimé, il faudra veiller à ne surtout pas contracter les muscles inutiles, ceci, afin de ne pas entraver la prise de vitesse nécessaire à la bonne exécution de la technique.

Un transfert énergétique

Le kimé utilise donc autant le mouvement physique (l'énergie cinétique accumulée par le mouvement des **hanches** ayant entraîné et renforcé la vélocité du bras exécutant la technique) que l'énergie générée par le Hara lui-même (le Ki).

Des appuis solides

La condition sine qua non d'un kimé efficace, réside dans le fait d'éviter à tout prix toute déperdition d'énergie lors de l'impact sur la cible. Or, cela ne s'obtient que par un enracinement très fort dans le sol, par l'intermédiaire d'une position stable, donnant un appui maximal sur la jambe arrière (lors d'un zen-kutsu dachi ou d'un fudo dachi).

Une respiration adaptée

La respiration viendra énergiser l'ensemble, et avec la contraction musculaire, transformer le corps en un bloc puissant et résistant au moment opportun.

Un mental de guerrier

Même si nos motivations représentent l'une des plus grandes énigmes du comportement humain, elles restent le moteur de nos actions. Le corps nous servira de support.

Tous ces paramètres devront être **liés** ensemble au bon moment et à la bonne distance. On parlera d'unité du corps et de l'esprit. Même si le Henté contient plusieurs techniques, celles-ci devront s'exécuter comme un seul et même mouvement.

3.8 Conclusion



Je pense que nous devons ne faire qu'un et ne pas nous désunir. Un karatéka doit être la même personne au dojo et dans la vie. Le travail sur soi fait seul ou grâce aux partenaires de dojo doit nous unifier et nous faire grandir.

Il n'y aurait aucun intérêt à être un valeureux guerrier à l'entraînement et un funeste individu dans la vie. Chaque moment, chaque élément de notre pratique doivent être travaillés individuellement puis reliés entre eux à l'ensemble de la vie.

Cette démarche mes professeurs me l'ont montrée par leur exemple dès le début de ma pratique. Mais je l'ai réellement intégrée quelques années plus tard. Je puis dire qu'aujourd'hui et avec humilité qu'elle est devenue naturelle.



IV

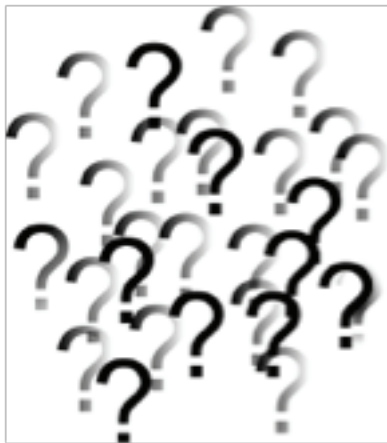
La Pratique du Henté
dans les Katas

4.1 Introduction

Vous savez désormais un peu mieux d'où je viens, qui je suis, ce que je recherche et avez une vision plus précise de quelques fondamentaux nécessaires à la pratique du karaté et plus spécifiquement du Henté. Nous allons donc aborder maintenant la troisième partie du mémoire. Elle sera plus pragmatique et constituée de trois chapitres.

Le premier sera le **Henté dans les katas**. En effet, lorsque j'ai besoin d'informations pour la construction d'un cours, d'une séance pédagogique ou d'un entraînement personnel, mon premier réflexe est d'aller chercher les renseignements dans les katas. Ils sont pour moi une source intarissable. Certains contiennent des phases de Henté très lisibles et applicables rapidement avec partenaire. J'ai donc choisi trois katas pour vous le démontrer.

Le second chapitre est constitué de 3 séances différentes utilisant le **henté**. La structure et le questionnement pour chacune seront les mêmes. En revanche, le public, les objectifs, la période, les outils pédagogiques, la source d'information et la forme de Henté seront différents. Je ne développerai que la partie concernant le Henté et n'aborderai pas l'échauffement et le retour au calme.



Ainsi lorsque que je construis un cours, j'utilise ce questionnement :

Pour Qui ? : Pour quel public s'adresse la séance ? Bien définir son public afin de connaître ses attentes, ses capacités et son niveau de pratique est indispensable.

Pourquoi ? : Quel objectif doit on réaliser ? L'élève en fin de séance devra avoir compris, acquis et pratiqué l'objectif de la séance. Pour exemple : exercice de feinte en kisami tsuki grâce au henté.

Quand ? : A quelle période de la saison se déroule la séance ? La programmation annuelle des séances (cycle, macro cycle, micro cycle), permet de définir clairement une progression. Ainsi, pratiquer le henté lors de la 5^{ème} séance, sera différent si il est pratiqué en fin de saison.

Comment ? : Quel outil pédagogique vais je utiliser ? A l'image d'un ébéniste, d'un maçon ou d'un boulanger un professeur de karaté a besoin d'outils pour mettre en œuvre sa séance. Ainsi, en fonction des objectifs du cours j'opterai pour le ippon kumité, le go hon kumité ou bien un outil moins formel que je créerai afin qu'il soit adapté aux besoins du cours.

Source ? : Où vais je trouver les informations pour réaliser ma séance ? La première source d'information est pour moi le Kata. Les techniques qu'ils contiennent ont besoin d'être décodées et adaptées. Ensuite, libre à moi de choisir parmi le lexique existant pour mettre en œuvre les exercices nécessaires.

Forme et stratégie ? : Quelle forme de henté vais je utiliser ? Le henté peut se pratiquer mains ouvertes, mains fermées, en go no sen, en sen no sen, en puissance, en frappe en saisie, en ko waza, en shu waza, avec ou sans déplacement... En fonction du partenaire, du niveau de l'élève et de l'objectif, il sera important de bien définir le choix des techniques et de la stratégie à mettre en place.

Adaptation ? : Si besoin vais je pouvoir proposer d'autres exercices plus adaptés ? Il arrive parfois que les élèves pour différentes raisons (fatigue, horaires du cours, conditions climatiques...) aient des difficultés à réaliser les exercices proposés. Ou bien que le professeur ait mal appréhendé le niveau et la construction de son cours. Prévoir à ce moment quelques exercices de remplacement et une approche plus adaptée.

4.2 Kata Heian Nidan



1. Blocage Jodan taté uké



2. En Henté, blocage joda sotto uké



3. En Henté, contre attaque shudan yoko



1. Tori, jodan mawashi tsuki.
Uké, blocage jodan taté tsuki



2. Tori, jodan taté tsuki. Uké,
jodan sotto uké



3. Uké, jodan yoko tsuki ou
autre en fonction de la distance

平安
二
段

Heian Nidan

4.3 Kata Jion



1. Jodan juji uké



2. En Henté, jodan uraken



3. En Henté, jodan nagashi uké



4. En Henté, jodan ura tsuki



1. Tori, jodan oi zuki. Uké,
jodan juji uké



2. Uké en Henté, jodan
uraken



3. Tori, jodan gyaku tsuki. Uké en Henté,
jodan nagashi uké, l'autre bras en gedan
tetsui (utilisation initiale de la trajectoire
du gedan)



4. Uké, en Henté, jodan ura tsuki

慈

恩

Jion

4.4 Kata Kanku Sho



1. Gedan barai



2. Jodan sotto uke



3. Shudan moroté yoko tsuki



1. Tori mae geri. Uké, gedan



2. Tori, jodan gyaku tuki. Uké en Henté, jodan sotto uké



3. Uké en Henté, shudan Yoko tsuki

觀
空
小

Kanku Sho



Quel lien y a t'il entre la cérémonie du thé ou les arts martiaux ?

Quel point commun entre la mort par seppuku et l'art floral ?

La notion de kata apporte assurément des réponses à ces questions. Tout à la fois philosophie, technique, enseignement, objectif et moyen, les katas éclairent toutes les démarches liées à l'idées de perfection. Le kata s'inscrit dans une longue tradition japonaise et est encore présent aujourd'hui dans de nombreux domaines autres que les arts martiaux.



V

La pratique du Henté dans le Kihon et les Kunités

Public : Adultes débutant

Objectifs générales : A ce niveau de pratique l'objectif est avant tout de donner un sens aux techniques du kata, de travailler la psychomotricité et d'aborder le travail avec partenaire.

Objectifs spécifiques : Bunkai Kata avec utilisation henté. Shuto uké

Période : Début du deuxième semestre

Outils : Kihon – Kihon ippon kumité – Ippon kumité - Karaté jutsu

Source : Kata Heian Shodan

Forme de henté : Main ouverte – Mains fermées – Déplacement – Distance Ko et Shu waza

5.1 Kihon sur place : le point ●



1. Hachiji dachi Préparation du shuto uchi. Laisser l'autre bras en position



2. Frappe jodan shuto uchi
Ramener l'autre bras hikité



3. Shudan tsuki doublé
Possibilité de frapper à deux hauteurs différentes

Amplitude des techniques : le geste complet pourra être utilisé

Epaules basses : base indispensable pour le relâchement musculaire. Précision techniques : Main ouverte, main fermée

Coordinations des bras : psychomotricité, latéralisation

Hauteur des techniques : précision et adaptation dans la contre attaque

5.2 Kihon en déplacement linéaire : le trait —



1. Préparation du shuto uchi dans le hiki ashi



2. En Henté, frappe jodan shuto uchi.



3. En Henté, rappe shudan taté tsuki

Conserver les priorités vues précédemment et ajouter
Favoriser le poids de corps sur la jambe avant (zenkutsu dachi)
Dissocier et marquer distinctement chaque temps
Associer le hikité en temps voulu en coordination avec l'autre bras

5.3 Kihon en déplacement circulaire : le cercle ○



1. Préparation du shuto uchi dans le mawari ashi



2. En Henté, jodan shuto uchi



3. En Henté, frappe shudan taté tsuki

Conserver les priorités vues précédemment et ajouter
Pivoter sur place sans faire d'appel
Associer le mawari et la préparation dans le même temps
Gestion du placement dans la rotation : Se placer à 45°

5.4 Kihon ippon kumité linéaire : le point



1. Tori frappe oi zuki jodan
Uké dévie l'attaque en préparant le shuto uchi



2. Uké contre attaque en henté avec jodan shuto uchi
Adaptation de la distance si besoin avec un déplacement



3. Uké seconde contre attaque en gyaku zuki shudan

Conserver les priorités vues précédemment et ajouter
Rythme, vitesse et puissance de tori très modéré
Préparation du blocage : Bien respecter l'amplitude
Distance : adaptée en fonction de l'attaque de tori

5.5 Ippon kumité : le point, le trait, le cercle

Dans cet exercice, uké aura le choix, de rester sur place (le point), de reculer (le trait), ou de pivoter (le cercle). Notion d'adaptation vers le kumité libre.



1. Tori frappe jodan kisami tsuki. Uké, bloque teisho et continue la préparation du shuto uchi.
Hiki ashi de uké en yori ashi dans le même temps



2. Tori frappe gyaku tsuki jodan
Uké, en Henté, bloque jodan shuto uké



3. Uké, en Henté, frappe shudan
taté tsuki

Conserver les priorités vues précédemment et ajouter

Adaptation/distance : position et garde le permettent plus facilement

Choix de la stratégie : Uké peut rester, reculer ou pivoter

Utiliser l'espace : tori et uké peuvent se déplacer entre chaque assaut

5.6 Karaté Jutsu : le point, le trait, le cercle

Dernières exercices plus libre et proche de la self défense. Ils regroupent l'ensemble des techniques et des priorités vues pendant le cours. La notion de distance courte (Ko-wasa) est très présente en karaté jutsu et le henté très adapté à ce type de situation.

Séquence n°1 : le point, le trait



1. Tori et uké en position haute. Tori, tentative de saisie au cou. Uké dévie la main en préparant le shuto uchi



2. Uké, en Henté frappe jodan shuto uchi



3. Uké, contre jodan mawashi empi.

Séquence n°2 : le point, le trait



1. Tori et uké en position haute (moto dachi) et garde haute. Tori, coup de poing bras avant. Uké, bloque en frappant shuto uké dans le bras, léger retrait sur jambe



2. Tori, frappe gyaku jodan mawashi tsuki. Uké, en Henté, bloque en shuto uké dans le bras



3. Uké, en Henté, frappe jodan shuto uchi



4. Uké, en Hente, frappe shudan tate tsuki



5. Uké, saisie de la tête et frappe hisa geri

Séquence n° 3 : le cercle, le point, le trait



1. Tori, tentative de saisie au cou avec deux mains. Uké, esquive, dévie avec la préparation du shuto uchi



2. Uké, en Henté, frappe jodan shuto uchi



3. Uké, prépa un balayage



4. Uké, frappe à l'issue du balayage en gedan tsuki

Conserver les priorités vues précédemment et ajouter

Notion de déplacement : Uké et tori ne restent pas figés

Réflexes et concentration : les distances sont plus courtes ce qui nécessite un temps de réponse plus rapide

Variation de distance et de rythme : tori va changer les distances de départ et le rythme des enchaînements



J'ai volontairement durant cette séance et au regard du niveau des élèves omis de parler de certains paramètres importants comme les appuis, le travail des hanches, les transferts...

Je pense que le henté peut être abordé très tôt dans la pratique mais à condition d'éluder certains paramètres et se concentrer sur les besoins des élèves en rapport avec leur niveau.

Ainsi des adultes débutant vont rapidement vouloir comprendre et donner un sens aux techniques. Qu'il s'agisse de l'application d'un kihon, d'un kihon ippon kumité ou bien d'un bunkaï kata. Il sera difficile de répéter inlassablement pendant des semaines les mouvements dans le vide sans lasser les élèves.

Dans mes cours, je fais toujours un lien de cause à effet en élaborant une progression et en donnant in fine une signification à la pratique. Aussi bien verbale, gestuel que spirituelle. Observer, comprendre, pratiquer, joli cercle vertueux qui fonctionne à l'infini.

5.7 Henté : Go no sen – O wasa - Ippon kumité : le point, le trait

Public : Adultes gradés à partir de 1er dan

Objectifs générales : Travail du Henté avec partenaire

Objectifs spécifiques : Travail du Henté en go no sen et sen no sen. Application en jyu ippon kumité.

Période : Début du deuxième semestre

Outils : Ippon Kumité – Jyu ippon kumité

Source : Parmi les techniques existant en Karaté do

Forme de henté : Main ouverte/fermée – O wasa – Ko wasa – Shu wasa – Blocage - Contre

Dans cet exercice, tori sera en o wasa au départ de l'attaque. Uké utilisera successivement le shu wasa, le ko wasa et le o wasa. Toutes les notions évoquées dans la première partie seront sollicitées pour cet enchaînement.



1. Tori se trouve en O wasa



2. Tori, frappe shudan gyaku tsuki.
Uké, otoshi uké en go no sen i



3. Uké en henté, jodan kôken



4. Uké, en Henté, jodan teisho.
Tsuki, puis shudan gyaku tsuki,
puis reprise de distance

Kamae de uké bien placé : il faudra démarrer la défense sans faire d'appel

Appuis solide : la défense devra être puissante pour stopper l'attaque au départ et contre attaquer dans le même temps

Relâchement musculaire : le mouvement devra être continu et puissant

Rotation des hanches : il permettra de dynamiser le taté tsuki et de récupérer un peu de distance malgré le ko wasa

Transfert d'appuis : indispensable pour la puissance du taté tsuki et la reprise de distance à l'issue du gyaku tsuki

5.8 Henté : Sen no sen – Shu wasa - Ippon kumité : le cercle, le trait

Dans cet exercice, tori sera en shu wasa au départ de l'attaque. Uké utilisera successivement le ko wasa, le o wasa et le shu wasa. Il viendra s'ajouter aux notions du premier exercice, l'observation, le rythme et l'évaluation de la distance dans le déplacement. Le niveau de cet exercice est plus élevé que le précédent et s'adresse à des troisièmes dan minimum (selon la notion de progression de sensei Teiji Kasé). J'adapterai les consignes pour que chacun puisse pratiquer l'exercice à son niveau.



1. Uké et tori sont en Shu waza



2. Tori, frappe shudan gyaku tsuki.
Uké rentre sur l'intention d'attaque
et bloque otoshi uké



3. Uké en Henté, frappe jodan uraken, et reprend la distance shu wasa



4. Tori frappe shudan gyuka tsuki. Uké en sen on sen desaxe et contre josan gyaku tsuki



5. Uké en Henté, frappe jodan uraken

Conserver les priorités vues précédemment et ajouter

Notion d'observation : le sen no sen nécessite un temps de réaction très court. Donc une vigilance accrue, donc un relâchement musculaire indispensable

Rythme et disponibilité : dans cet enchaînement, uké et tori s'imposent des rythmes et des distances différents sans temps arrêt important. Cela nécessite une disponibilité permanente à la fois du corps et de l'esprit

Evaluation de la distance : il faut anticiper la réaction de uké et être en distance pratiquement avant la contre attaque. La difficulté du sen no sen sera de se placer légèrement avant la contre attaque.

5.9 Henté : O & Shu wasa- Ippon kumité : le cercle, le point, le trait

Il viendra s'ajouter aux notions du premier et deuxième exercice les notions d'absorption, de désaxe et de pivot. Tori et uké seront en o wasa, puis en shu wasa et termineront en o wasa. Là encore le niveau de difficulté est croissant car l'ensemble de l'enchaînement doit être vécu et exécuté comme un seul et même geste.



1. Tori se trouve en o wasa



2. Tori, shudan gyaku tsuki en tsugi ashi. Uké, absorbe et dévie en otoshi uké le gyaku tsuki



3. Uké, en Henté, désaxe, jodan gyaku uraken



4. Uké, en Henté, jodan gyaku haito



4. Uké, en henté mawari, jodan gyaku tsuki

Conserver les priorités vues précédemment et ajouter

Blocage et absorption : ce déplacement nécessite des notions de transfert, d'appuis, de hanches et de hara importants. Il doit être rapide, fluide et harmoniser avec le haut du corps. En effet la défense et le déplacement se font sans arrêt et dans le même temps. Si non, l'ensemble est fragilisé et laisse plusieurs opportunités de contre à l'adversaire

Désaxe : Afin d'éviter un contre direct, il est intéressant de sortir de l'axe d'attaque en utilisant un ayumi achi. Possible dans cet exercice à condition de transférer et de placer les appuis (pieds) dans le temps de l'absorption

Mawari et absorption : Associer ces deux déplacements permet de changer d'axe et d'adapter la distance pour contrer efficacement

Un seul et même geste : tout cet enchaînement doit être pensé et exécuté comme un seul et même geste. Il requiert beaucoup de paramètres qui doivent être assemblés dans le même temps et ne pas se désunir

Respiration : Elle devra être en adéquation avec le rythme et la puissance des enchaînements.

Rotation des hanches : pour frapper en Henté le jodan gyaku haito, il sera indispensable d'utiliser les hanches pour donner de la puissance



Un seul et même geste



VI

Le Henté en Jyu Ippon
Kumité et Jyu Kumité

6.1 Introduction

Dans ces trois derniers exercices, l'objectif est de faire le lien avec le jyu ippon kumité et le jyu kumité. En plus des notions vues précédemment nous ajouterons, la recherche d'opportunités (déplacement, distance, gardes, déconcentration...), de décisions (choix du temps de démarrage, de techniques de défenses et d'attaque...), de stratégies (comportement déstabilisant, fausse garde, changement de rythme...) ou bien encore d'occupation de l'espace (diriger l'adversaire dans le dojo. Intéressant pour la compétition mais aussi dans une éventuelle self défense).

6.2 Jyu Ippon Kumité : tori et uké désigné

Tori dans un premier temps aura pour consigne d'attaquer quand il le souhaite gyaku tsuki shudan ou gyaku nukité ou gyaku taté tsuki ou gedan gyaku haito... Uké devra réagir en conséquence et utiliser les techniques étudiées et pratiquées précédemment.



6.3 Jyu Ippon Kumité : tori et uké libre

Tori et uké ne seront pas définis à l'avance, chacun pourra attaquer quand il le souhaite en fonction des opportunités qui se présenteront. Les attaques et les défenses, elles, resteront dans le cadre de la séance. Il s'agit là de faire le lien entre les fondamentaux étudiés et le kumité libre.

*« Au milieu de la difficulté se trouve l'opportunité
(Albert Einstein) »*

6.4 Jyu Kumité

Dans ce dernier exercice, tori et uké seront libres sur les défenses comme sur les attaques. Cependant, ils devront utiliser le même bras pour : feinter, dévier, bloquer, contrer ... en respectant bien sur, le maximum de paramètres.

6.5 Conclusion

Evoluer en karaté do n'est pas seulement ajouter des connaissances les unes sur les autres. C'est aussi et surtout les faire communiquer entre elles et les associer, afin qu'elles imprègnent totalement chaque geste et par capillarité le pratiquant tout entier, qu'il s'agisse de kihon, de kata ou de kumité.

Malgré la difficulté d'un exercice, tous les paramètres pour le rendre efficace selon l'objectif, doivent être toujours présents. Nous voyons dans cette séance que chaque élément doit être lié à l'autre dans l'action et dans le temps. Si ils se désunissent, l'action reste certes réalisable mais sera moins efficace.

Par analogie, lorsqu'un TGV se déplace à 300 km heure, l'ensemble (locomotive et wagons) forme un bloc compact et articulé qui avance dans le même sens en interactions les uns avec les autres. Ainsi, la terre (les rails), les appuis (les roues), les transferts (moyen d'union entre les wagons), la motivation (locomotive), l'énergie (le caténaire), les repères (signalisation), l'objectif (la destination à atteindre)... ont le même objectif et agissent ensemble.



Nous pourrions transposer cela, à la vie en société. Chacun a un rôle à jouer, avec ses compétences, son potentiel, ses objectifs individuels et collectifs... Cependant, je pense que vivre uniquement pour soi en utilisant les autres ne fonctionne pas. La société actuelle dans son ensemble est devenue très individualiste. Cela rend beaucoup de personnes malheureuses n'ayant parfois même plus le nécessaire vital. Chaque action, parole, engagement, agit sur soi, sur les autres et sur notre environnement. Un poing fermé (tsuki) ou une main ouverte (teisho), seul, ne suffit pas à rendre un geste efficace.



VII

Le Henté pour les enfants

Public : Enfants 6-8 ans première année de pratique

Objectifs générales : Travail du Henté avec matériel et partenaire

Objectifs spécifiques : Psychomotricité, latéralisation, approche des blocages, des contres, du rythme, de la distance et du contrôle

Période : Début du premier trimestre

Outils : Ippon kumité adapté à l'enfant

Source : Cahier pédagogique éducation nationale et transfert aux techniques existant en Karaté do

Forme de Henté : Main ouverte et fermée

7.1 Séquence n°1 : Toucher



1. La cible est posée sur la cage thoracique. Les enfants restent sur place. L'enfant doit toucher une seule fois la cible uniquement avec le poing ganté (repère). Idem mais avec déplacements forme rendori



2. L'enfant doit orienter le tsuki vers le visage de son partenaire (sans toucher). Sur place puis en déplacement

Objectifs : notion de repère du corps (un bras travail l'autre reste en garde), de rythme (une seul fois), de distance, de contrôle dans l'appuis sur la cible.

Objectifs : Notion de contrôle du geste (frappe dans le vide), de précision et de distance.



3. Avec le même bras (henté) l'enfant doit toucher la cible. En deux temps puis en un seul temps en changeant de hauteur. Sur place puis en se déplacement.

Objectifs : notion de contrôle de la touche, d'enchaînement, de rythme et de distance. Plus tard pourront être abordées des notions de feintes.

7.2 Séquence n°2 : Dévier



1. Le partenaire, tend la cible vers le visage (jodan kisami tsuki). D'abord sur place puis en déplacement



2. L'enfant doit toucher la cible pour la dévier. Dans un premier temps uniquement toucher, puis toucher pour dévier.

Objectifs : en plus des notions déjà abordées, notion de distance avec son partenaire, d'adaptation en fonction du partenaire.

Objectifs : en plus des notions déjà abordées : notion de défense avec blocage, de repères spatiaux temporels (être dans le temps et la distance du geste de son partenaire), d'opposition (appréhension sur un geste approchant le visage).



3. L'enfant en Henté doit contrer avec le même bras en tsuki. Sur place puis en déplacement. Possibilité de doubler le contre avec le même bras à des hauteurs différentes.

Objectifs : en plus des notions déjà abordées, notion de défense et de contre, notion de rythme adapté au partenaire.

7.3 Séquence n°3 : Enchaîner



1. Le partenaire, avec la cible tend le bras arrière au niveau du ventre (shudan gyaku tsuki). Sur place puis ajouter des déplacements.



2. L'enfant doit toucher la cible (osaé uké) avec la main ouverte sur place ou en reculant un peu. Puis déplacement forme rendori.

Objectifs : en plus des notions déjà abordées, notion de bras avant et bras arrière (kisami et gyaku) et d'enchaînement.

Objectifs : en plus des notions déjà abordées, notion de distance avec absorption, de prise de distance dans le déplacement, de placement de kamaé (bras avant), de mains ouvertes et fermées.



3. L'enfant en Henté doit contrer avec un tsuki bras avant (kisami tsuki) ou circulaire (uraken). Sur place puis avec déplacement forme rendori.

Objectifs : en plus des notions déjà abordées, notion de choix de technique dans le contre, de distance dans le contre, d'enchaînement entre deux techniques.

7. 4 Séquence n°4 : Deviner



1. Le partenaire, bras le long du corps, tend un bras ou deux bras. Sur place puis en déplacement forme rendori.

Objectifs : en plus des notions déjà abordées, notion de jeux plus importantes. Cet exercice pourrait être abordé en début de séance.



2. L'enfant doit toucher en Henté, la main ou les deux mains de son partenaire. Le niveau et l'écart entre les bras peuvent changer à chaque fois.

Objectifs : en plus des notions déjà abordées, notion d'adaptation, de réaction,



3. Idem, mais une fois la ou les mains touchées, le partenaire baisse les bras et l'autre fait un contre de son choix en Henté. Puis ajoute s'il le souhaite avec l'autre bras ou une jambe une technique.

Objectifs : dans un contexte plus ludique des notions d'enchaînement, de rythme, de déplacements plus complexe.

Contexte ludique : l'ensemble des séances doit être abordé dans un esprit de jeux et de joie.
Le partenaire est un copain : pas de notion d'adversité. Cela pourrait être inhibant pour l'enfant. L'objectif est la découverte de son corps et du travail avec partenaire grâce au Henté.
Pédagogie ouverte : ne pas complexifier les exercices (une consigne à la fois), et laisser la possibilité à l'enfant de faire des choix personnels dans un contexte sécurisé et bordé.

7.5 Conclusion

J'ai choisi volontairement pour cette 3^{ème} séance, de très jeunes élèves. En effet le Henté, peut je pense, aussi recouvrir une forme ludique. Il est inconcevable dans ce contexte de parler d'art martial, de puissance, de frappe sur des points vitaux ou encore de mise hors d'état de nuire de son adversaire grâce au Henté.

Mon objectif n'est pas non plus de dénaturer la forme traditionnelle mais au contraire, de prouver que les fondamentaux enseignés par sensei Teiji Kasé et mon professeur contiennent beaucoup de valeurs et qu'elles sont transposables. Le lien avec d'autres pratiques, d'autres publics est réalisable renforce et prouve de par le fait, la qualité pédagogique et technique de cette forme de pratique.

Le Henté comme outil pédagogique adressé aux enfants. Je pense que l'humanisme de sensei Teiji Kasé, n'aurait pas été insensible à cette démarche.





VIII

Conclusion et Perspectives

Quelle drôle de mémoire !!! Non, pas celui que vous venez de lire. Il ne s'agit pas d'une faute d'orthographe. Mais bien de notre mémoire, celle à qui j'ai fait appel pour rédiger ce mémoire, le vrai. Que soit dit en passant, je n'arrive pas à conclure.

Il semblerait que le Karaté do soit une voie sans fin, une recherche perpétuelle, une transmission de génération en génération. Ce mémoire ne relate pas le début et la fin de ma pratique. Il ponctue un petit espace temps dans ma vie de karatéka, d'enseignant et d'homme.

Alors comment donner une fin à un écrit qui relate des faits qui ne se terminent jamais ?

A moins que ce mémoire soit justement un lien entre le passé, le présent et le futur. Un lien entre le dojo et la vie en dehors. Un lien entre les pratiquant de Karaté do et les non pratiquants. Un lien entre l'interne et l'externe. Un lien entre l'homme et son environnement. Un lien entre les générations...

Après tous ces efforts consentis, j'espère qu'il est un peu. Cela voudrait dire que j'ai réussi à vous faire comprendre et ressentir qu'un exercice comme le Henté, n'est pas simplement constitué de quelques techniques prises au hasard dans un kata ou dans un listing de mots japonais. Il fait aussi parti, d'une histoire, d'une école, d'un style et d'une recherche menée par un ô sensei, Teiji Kasé et poursuivi par son élève sensei Jean Pierre LAVORATO.

Et puis si ce n'est pas le cas, il m'aura tout de même permis de mettre un peu d'ordre dans cette drôle de mémoire et faire le point pour avancer sereinement en Karaté do. Peu importe le résultat de l'examen, je peux désormais continuer ma préparation et me présenter face à mon jury en toute quiétude. Hajimé.



Merci à mon fils Quentin :

Pour les références artistiques, la mise en page et la lecture. La perception et la compréhension du corps étant indissociable du champs de l'Art : qu'il soit plastique, cinématographique, chorégraphique ou théâtrale. Le corps, se donne à voir comme présence, trace tangible du corps de l'artiste à l'oeuvre, force et histoire dans un geste, une émotion, un souvenir...



Bibliographie

Le Karaté Do ma Voie, ma Vie, Gishin FUNAKOSHI, 1993

Le Style Kasé Ha (interview de Sensei Pascal LECOURT). Réflexions appuyées
Ramon FERREIRO.

La notion de Kimé dans les arts martiaux, Emmanuel AKERMAN

Best Karaté Fondamentaux, Masatoshi NAKAYAMA, 1999

Christophe MAURY pour *Le Temple de la Forme*. GOSHIN BUDOKAI

Les Katas. KENJI TOKITSU

Imprimé à Paris- avril 2016

© RAYMOND Hervé

一

二

三

四

五

六

七

八