

Le sparring basé sur les katas



Par Iain Abernethy
Traduit de l'anglais par Karim Benakli



Ces derniers temps, de plus en plus de karatékas réévaluent la raison d'être du travail des katas. Bien que la route soit encore longue, il semble que de nombreux karatékas ne se contentent plus de pratiquer les katas uniquement pour leur valeur esthétique. On assiste tout doucement au retour du travail des katas dans le but d'apprendre les techniques et principes extrêmement efficaces sur lesquels ils sont basés. Mais se limiter à simplement connaître ces méthodes "cachées" a peu d'utilité si l'on ne cherche pas à développer effectivement la capacité d'appliquer cette connaissance. C'est sur ce point je pense que notre art fait encore défaut. Il semble que beaucoup de gens se contentent de connaître la signification des divers mouvements des katas. Comme je l'ai dit par le passé, je sais à quoi sert un avion, mais ça ne veut pas dire que je sais piloter ! Connaître le sens des différents mouvements est important, mais ce n'est qu'un des éléments d'un tout. Si nous voulons être capables d'effectivement utiliser les techniques des katas en combat, alors nous devons travailler ces techniques en combat ! (C'est en fait évident quand on y pense) Une fois que nous avons appris à appliquer les techniques sur un partenaire conciliant, nous devons progresser dans notre entraînement afin de travailler avec un adversaire qui oppose une résistance forte à chacune de nos actions, car c'est ce à quoi nous ferons face en cas réel ! Il y a un monde de différence entre appliquer des techniques sur un partenaire conciliant et appliquer ces mêmes techniques sur un adversaire qui tente bec et ongles de vous en empêcher ! Dès lors nous devons nous assurer que nous utilisons les techniques des katas dans nos combats d'entraînement, autrement dit dans notre sparring. Bien sûr, la plupart des dojos incluent le "kumite" dans leur programme de cours, mais la forme de kumite habituellement pratiquée est basée sur les règles de compétition moderne, pas sur les principes des katas. Il faut comprendre que le sparring d'aujourd'hui (le kumite) n'est pas celui qui était pratiqué dans le passé. Dans son livre de 1926 "Ryukyu Karate Kempo", Choki Motobu (qui était un des combattants les plus craints d'Okinawa) écrit, "Le kumite est un combat réel dans lequel on utilise plusieurs styles de kata pour lutter avec l'adversaire" (Masters Publications 1995).

De cette phrase de Motobu nous pouvons déduire que: A, les katas et le kumite incluaient de la lutte (ce que les combats modernes en karaté font rarement). B, le kumite était basé sur les techniques répertoriées dans les katas. Une autre déclaration qui supporte cette notion que le kumite devrait être basé sur les katas nous vient directement de Gichin Funakoshi (Karate-do Kyohan), "Le combat d'entraînement (sparring) n'existe pas séparé des katas mais bien pour pratiquer les katas." A nouveau, le fait que les katas et le kumite ne doivent pas être séparés est mis en avant, comme l'est la notion que le kumite a pour but d'améliorer la compréhension des katas. Toujours pas convaincu ? Chojin Miyagi (le fondateur du Goju-Ryu) écrit dans son livre "Karate-do Gaisetsu" (traduit en anglais dans le livre "Ancient Okinawan Martial Arts" de Patrick McCarthy), "C'est au travers du combat d'entraînement que l'on peut identifier la signification pratique des katas." A nouveau le lien entre les katas, le kumite, et les aptitudes effectives de combat est mis en avant. Il est clair que les maîtres de l'ancien temps voulaient que notre kumite soit basé sur les méthodes associées aux katas (et pas sur les règles de compétition).

Il est important de bien comprendre les différences majeures qu'il y a entre le kumite sportif et le kumite basé sur les katas. Le kumite basé sur les katas permet aux participants de poursuivre le combat quelque soit la distance de combat dans laquelle ils se trouvent. Le kumite sportif démarre toujours à longue distance, hors d'atteinte des coups de pieds, et ne permet pas les saisies, le combat courte distance ou le travail au sol. Le kumite sportif n'admet qu'un nombre limité de techniques. Le kumite basé sur les katas contient des frappes, des projections, des clés, des étranglements, des techniques de sol, etc. Le kumite sportif est limité de par les règles qui y sont associées. Le kumite basé sur les katas n'a pas de limites. Cependant, la différence la plus significative est celle de l'intention. Le but du kumite sportif est de gagner des tournois. Le but du kumite basé sur les katas est d'augmenter et d'améliorer ses compétences en combat réel (puisque c'est l'objectif principal des katas). Avant de poursuivre, je tiens à préciser que je ne déprécie en aucun cas les compétitions modernes de karaté, car elles nécessitent beaucoup de compétences et d'athlétisme. J'essaie simplement de mettre en évidence le fait que le sparring d'aujourd'hui est complètement détaché des katas, alors que le sparring du passé était entièrement basé sur les katas. Si votre but est de gagner des tournois, alors vous devez baser votre sparring sur les règles de compétition moderne. Si votre but est d'acquérir des compétences de combat réel, alors vous devez baser votre sparring sur les techniques des katas.

Le combat réel inclut les frappes, les projections, les étranglements, le travail au sol, etc. Et il en est ainsi des katas ! Si vous souhaitez que votre karaté soit utile en cas de confrontation réelle alors c'est sur les techniques des katas que vous devez vous focaliser. Dans ce genre de combat il y a de fortes chances pour que votre agresseur vous empoigne, et peut-être même qu'il vous amène au sol ! Si, dans votre sparring, vous arrêtez le combat et reprenez votre position à chaque fois qu'un corps à corps se produit, vous ne réussirez pas à développer les aptitudes requises pour faire face à ce genre d'éventualité. Et même si vous pratiquez beaucoup d'applications bunkai, ce qui mérite d'être applaudi, à moins que vous n'ayez pratiqué ces techniques "pour de vrai" vous vous rendrez compte qu'il est presque impossible d'utiliser ces méthodes en situation réelle. Il n'y a purement et simplement pas d'autres manières de développer les aptitudes requises. Afin de faire fonctionner une technique, vous aurez besoin du bon timing, de réactions rapides, etc. et la seule façon de développer ces aptitudes c'est ? Vous l'avez deviné, le sparring "live" basé sur les katas !

Certains diront que l'on ne peut pas utiliser les techniques des katas en sparring parce qu'elles sont beaucoup trop dangereuses. Bien que ce soit en partie vrai, je pense que ceux qui disent cela surestiment très probablement leurs compétences. S'ils prenaient part à du sparring basé sur les katas, ils pourraient se rendre compte qu'ils ne sont pas les "tueurs" qu'ils pensaient être ! De plus, il existe des manières de pratiquer sans risques les plus dangereuses des techniques tout en permettant le développement des compétences requises. Par exemple, attraper les parties génitales peut être remplacé par une saisie de l'intérieur de la jambe de pantalon du gi. Ceci permettra à l'attaquant de développer les aptitudes nécessaires pour pouvoir appliquer la technique, et aidera l'attaqué à apprendre à se défendre contre de telles attaques (pour plus de détails, consultez mes livres et vidéos "Karate's Grappling Methods" ou mon livre "Bunkai-Jutsu").

Un autre bénéfice du sparring basé sur les katas est qu'il vous donne l'opportunité de tester votre interprétation des katas dans un environnement réaliste. Si vous pensez avoir découvert une application pour un mouvement, essayez-la ! Si elle fonctionne bien, alors c'est qu'il s'agit d'une excellente application. Sinon, revoyez votre copie ! Une bonne application doit non seulement correspondre au kata, mais également être relativement facile à appliquer en situation réelle. Maintes applications des katas que j'ai pu voir sont bien trop élaborées que pour fonctionner dans la réalité. Bien que les plus doués puissent être capables d'appliquer de complexes clés de

poignet - ou de frapper des points précis - au cours d'un combat réel, je n'y suis personnellement jamais arrivé. Dès lors j'essaye d'éviter de telles interprétations des katas.

Le sparring basé sur les katas vous aidera à exprimer librement les principes des katas. Par la pratique de l'application des techniques et principes des katas sur un adversaire réel, vous développerez la capacité à exprimer ces principes de la manière la plus appropriée pour une situation et un moment donnés. Le sparring basé sur les katas aide aussi à développer sa propre expression. Alors que personnellement je préfère certaines techniques et principes, vous - avec votre personnalité - pouvez très bien en préférer d'autres. Le sparring basé sur les katas vous permettra de vous exprimer à la fois librement et selon votre propre personnalité et vous aidera à éviter la routine dans laquelle les karatékas traditionnels sont souvent accusés de s'enliser.

Pour que les choses soient bien claires, je ne vous suggère pas après avoir lu cet article d'aller directement à votre dojo et d'entamer du combat libre ! Vous devez prendre en considération votre niveau de compétence, votre condition physique, le type précis de kumite, les équipements de protection, les tapis de sol adaptés, un partenaire d'entraînement de confiance, une supervision qualifiée, etc. si vous souhaitez que votre sparring basé sur les katas soit bénéfique et sans risques. Il existe différentes manières d'organiser les sessions de sparring selon votre niveau et les éléments que vous voulez travailler. Tous les étudiants de mon club pratiquent une forme ou l'autre de sparring basé sur les katas - ce qu'ils apprécient d'ailleurs tous ! Il faut juste pouvoir organiser le sparring de telle sorte qu'il soit à la fois excitant, amusant et bénéfique. Mes livres "Karate's Grappling Methods" (chapitre 14) "et Bunkai-Jutsu" vous mettront sur la voie, et du sparring réaliste est également visible sur la seconde vidéo de "Karate's Grappling Methods". Mais s'il-vous-plaît, n'oubliez pas, la sécurité avant tout ! Je dois dire que quand il est correctement organisé, le sparring basé sur les katas est aussi sûr que le combat de compétition (et à mon avis plus amusant !).

Appliquer les techniques des katas en mode sparring est un must. Si vous n'effectuez pas de kumite basé sur les katas vous ne pourrez jamais appliquer les techniques et principes des katas en situation réelle. Pratiquer uniquement les katas et leur bunkai - bien que vital - aura peu d'impact sur l'amélioration des aptitudes combattives en soi. Comme dans bien des cas, il est capital d'avoir une base théorique solide, mais il est aussi extrêmement important de mettre la théorie en pratique ! Il est donc impératif de pratiquer les techniques et concepts des katas sous une forme étant la plus proche possible du combat réel.