

La gestion du couple « risque-sécurité » en karaté ne peut être effectuée par l'apprenant qu'après le dépassement des barrières psychologiques engendrées par le stress émotionnel lié à la situation de combat libre. Nous présentons un traitement didactique de l'activité préparant l'élève au combat réel par l'augmentation progressive de l'incertitude.

PAR F. HEUSER, D. CHAMINADE



## GÉRER LE COUPLE, « RISQUE-SÉCURITÉ »

Karaté signifie étymologiquement « la voie de la main vide ». Cette notion permet de saisir l'identité culturelle de cette pratique sociale (encadré 1). Sport de combat de percussion, le karaté est basé sur un principe de non agression où la défense guide l'entrée dans le combat, et de ce fait l'activité du pratiquant. Celle-ci sera donc non violente car organisée autour du respect strict de l'intégrité physique. L'enjeu d'un apprentissage réussi en karaté et plus généralement en sport de combat passe par ce long cheminement mental, que l'on peut assimiler à la quête de la « voie » (le « do » japonais).

### 1. Connaissance historique de l'activité

À l'origine, le karaté est indiscutablement une forme de combat basée sur l'agression de l'autre. L'art du coup (technique de combat à mains nues) est d'ailleurs la plus ancienne manière de se battre. L'art martial de la main consiste à utiliser avec une efficacité remarquable toutes les armes naturelles que possède le corps humain (pieds, poings, coudes, genoux). Le karaté se caractérise par différents styles : Shotokan, Wado-ryu, Shito-ryu, Ueshi-ryu. Chacune de ces écoles se distingue des autres par des différences techniques et d'approche de l'activité. Ainsi, certaines insistent sur le versant compétitif, d'autres sur la technique et les katas ou bien sur le renforcement du corps. Le karaté actuel est multiple dans la mesure où, suivant la formation initiale de l'enseignant (le style pratiqué) et sa conception de l'activité, le pratiquant va être orienté vers un karaté à fort degré compétitif ou au contraire traditionnel.

### SPORT DE COMBAT ET ART MARTIAL

- La finalité des arts martiaux se caractérise par la recherche de l'efficacité maximale du combat. Les arts martiaux représentent à l'heure actuelle un ensemble de disciplines sans règlement mais obéissant à une éthique précise, visant d'autres buts éducatifs que le conflit ou la compétition, par exemple, la discipline du corps et de l'esprit, le respect d'autrui, l'adhésion à un code moral.
- La finalité des sports de combat se situe dans un face-à-face codifié, permettant de s'affronter sans danger : les attaques dangereuses comme le tranchant du revers de la main, les coups de coude sont interdites et, les actions doivent être contrôlées. Le but demeurant l'efficacité, c'est-à-dire la mise hors de combat symbolique mais définitive de l'adversaire dans un minimum de temps. De ce fait, la compétition de karaté dite « kumité » (combat) n'offre au public néophyte qu'une partie du karaté (face émergée de l'iceberg). Il existe aussi en karaté une compétition « kata » individuelle et en équipe qui consiste en une reproduction de formes gestuelles imposées, enchaînées représentant un combat imaginaire contre plusieurs adversaires. C'est donc bien la finalité de la pratique qui distingue les arts martiaux des sports de combat. *La pratique d'un art martial doit préparer le combattant à préserver sa vie quelles que soient les circonstances, alors que la pratique d'un sport de combat doit préparer le combattant à tirer le meilleur parti du règlement pour gagner la compétition (2).*

### Les différents aspects du karaté

Ils sont autant de formes de travail possible.

#### Le kihon

Travail individuel imposé, cette forme de travail permet au pratiquant de découvrir et de perfectionner les différentes techniques propres au karaté : techniques de mains, de jambes et blocages. C'est essentiellement un travail de répétition. Traditionnellement, le kihon s'exécute seul ; cela signifie répétition des techniques de base, entraînement fondamental, en général dans le vide (3). Les adversaires sont donc imaginés ou supposés. Le travail s'organise en vague sur des allers-retours dans la salle, en classe complète ou en petits groupes. Il convient de répéter la ou les techniques sur une dizaine de pas.

#### Les katas

Les techniques de défense et de contre-attaque sont combinées en longs enchaînements de mouvements. Ces séquences sont des suites de positions, d'esquives, de coups et de parades liés ensemble par des actions plus complexes, pivotements, mouvements simultanés d'attaque et de défense, projections et feintes.

Il désigne dans les arts martiaux traditionnels une séquence de techniques dont le déroulement reproduit un schéma de combat contre un ou plusieurs adversaires attaquant sous des angles différents (3).

#### Les yakusoku kumité

Ces yakusoku (conventionnels) kumite (assauts) constituent une préparation progressive au combat libre. Ce sont des formes codifiées permettant une approche rigoureuse et

progressive du combat. On convient à l'avance du type et du nombre d'attaques. Suivant la forme d'assaut travaillée, le défenseur a plus ou moins connaissance de ces facteurs, qui vont d'ailleurs constituer les variables didactiques en termes d'incertitudes sur lesquelles l'enseignant va pouvoir intervenir. La première finalité des yakusoku kumite n'est pas technique mais stratégique et affective :

- stratégique, parce que le pratiquant va devoir adapter sa conduite à celle de son adversaire et organiser sa défense ;

- affective, parce que *la présence réelle de l'adversaire introduit des éléments émotionnels créant une implication personnelle plus importante ; peur d'être blessé, de perdre, dureté des contacts* (4). En cela, ces formes vont se singulariser, chacune par une augmentation progressive du degré d'incertitude existant et permettant de s'approcher graduellement et rationnellement de l'assaut totalement libre (4), autrement dit : le combat. Les incertitudes sur lesquelles on va pouvoir intervenir sont au nombre de trois :

- événementielle (l'arme c'est-à-dire la technique d'attaque utilisée),
- spatiale (la cible ou le niveau visé),
- temporelle (le rythme dans le cas où il y a un enchaînement de plusieurs attaques, comme par exemple en sanbon kumité).

Cette notion de graduation nous semble pri-



1. Attaque mae geri ; blocage shubo barai en shiko dachi.

FREDERIC HEUSER

mordiale et au centre de notre problématique car c'est autour d'elle que s'organise un cycle. Sont classés dans ces formes d'entraînement au combat : le kihon ippon kumite, ippon kumite, nihon, sanbon et gohon kumite (encadré 2).

### Les assauts libres

Ils comprennent toutes les formes d'assauts décrites dans lesquelles l'incertitude est totale, c'est-à-dire que Uke ne connaît ni l'arme que va utiliser Tori, ni la cible visée. Éventuellement pour les assauts sur plusieurs

## 2. Illustrations de yakusoku kumité

### Kihon ippon kumité : assaut sur un pas

**Situation :** Uke est en « yoï » c'est-à-dire en position d'attente. Tori prend sa distance en zen kutsu dachi (position de garde).

**Justification :** la situation est sans incertitude car Uke a connaissance de l'arme et de la cible. L'incertitude temporelle est minime car si Tori déclenche son attaque quand il le veut après l'avoir annoncée, il n'y a pas de notion de rythme, l'attaque étant unique, et sur un pas. Il n'y a que très peu d'adaptation du défenseur par rapport à l'attaquant en terme de distance, puisque celle-ci est déterminée d'entrée, les protagonistes étant immobiles au moment de la préparation de l'assaut.

### Ippon kumité : assaut sur un pas en déplacement

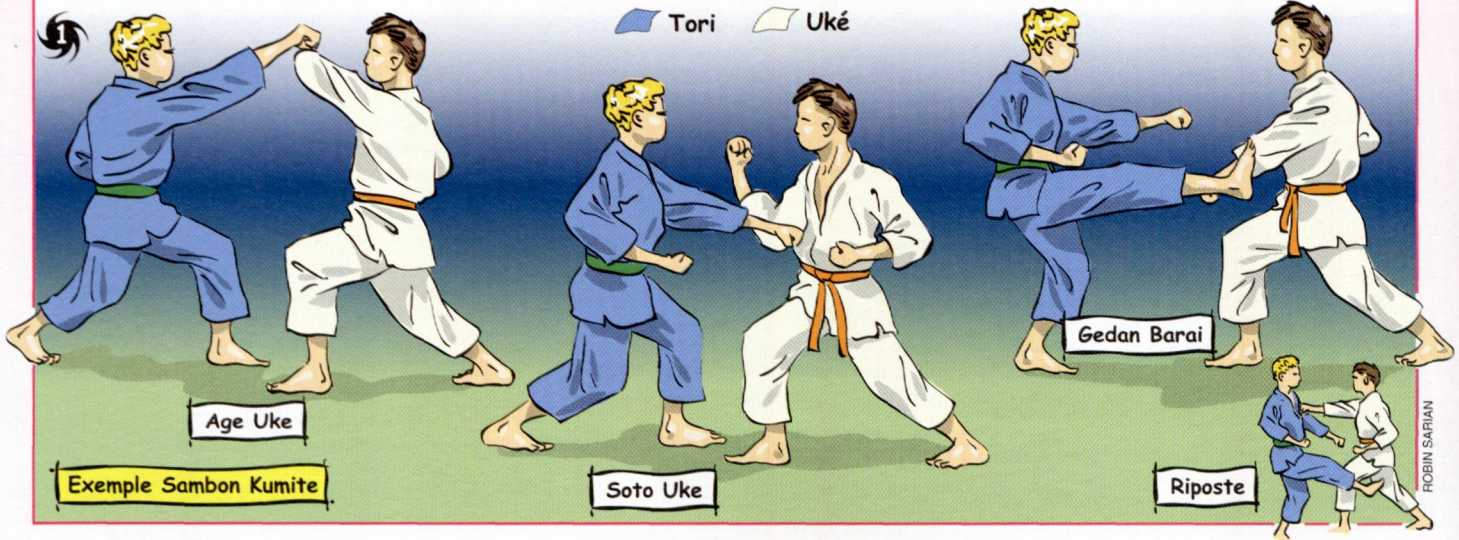
**Situation :** les deux combattants sont en garde, et ils peuvent se déplacer afin que Tori crée une opportunité d'attaque et que Uke s'adapte en terme de distance.

**Justification :** une incertitude spatiale vient donc d'emblée s'ajouter. On peut de plus faire varier cette forme d'assaut et la complexifier en ajoutant une incertitude à Uke : Tori n'annonce par exemple que la cible et il a tout le choix de l'attaque qu'il va porter. Nous parlerons dans ce cas d'assaut non-imposé, dans la mesure où soit l'arme soit la cible est laissée libre à l'attaquant.

### Nihon, Sanbon et Gohon kumité : assaut sur deux, trois ou cinq pas

**Situation :** Uke doit faire face à un enchaînement de plusieurs attaques : deux en nihon kumite, trois en sanbon kumite (7) (dessin 1) et cinq en gohon kumite.

**Justification :** Tori n'étant plus limité à une seule action, la notion de rythme va ici être prépondérante et donc constituer une incertitude temporelle sur laquelle on va pouvoir jouer, en plus de celle de l'arme ou de la cible. De plus la notion de distance devient centrale du fait de la difficulté supplémentaire liée à l'enchaînement des attaques. Tori peut plus ou moins avoir à avancer sur Uke, et ce en fonction du déplacement de celui-ci à chaque assaut.



ROBIN SARIAN



2. Attaque oï zuki ; blocage yoko uke en neko ashi dachi.

pas, il ne connaîtra pas non plus le rythme que va imposer Tori dans l'enchaînement de ses attaques. Le combat libre ne fait pas partie de ces assauts libres car la différence fondamentale entre les deux réside encore dans une incertitude. Dans l'assaut il y a une notion de restriction du nombre d'attaques alors que le combat est à ce niveau beaucoup plus incertain, les combattants n'étant pas limités dans leurs enchaînements. Les différentes formes d'entraînement au combat que nous avons étayées ne peuvent néanmoins pas être prises séparément, pour la simple raison que l'entraînement en karaté ne le conçoit pas. Les différents domaines de la pratique sont liés entre eux : le passage d'une forme à l'autre doit se faire dès les premiers instants de la pratique afin que le pratiquant donne du sens à ce qu'il fait et règle les problèmes inhérents à la pratique au fur et à mesure que ceux-ci se présentent à lui.

### Perspective scolaire

Le karaté n'est que très peu représenté en tant qu'activité inscrite dans les programmations d'EPS. Si l'on se réfère à la conception que nous avons tenté d'explicitier, l'enseignement de cette activité en EPS doit revêtir deux formes :

- une reproduction de formes par l'apprentissage de katas à différents niveaux,
  - une pratique de combat constituant à la fois l'explicitation et l'application des katas (bunkai), ainsi que le travail des différents assauts tant conventionnels que libres.
- Dans cette optique, le karaté est une activité duelle et duale :

- duelle car le but de la pratique de combat de percussion est de toucher l'adversaire et de le vaincre,
- duale car c'est aussi un art martial qui recherche la perfection technique dans la présentation du kata, de son application à deux, ainsi que le travail des assauts conventionnels.

### TRAITEMENT DIDACTIQUE

#### Identification des savoirs

Les compétences visées sont liées à la notion centrale de stratégie, car pour répondre efficacement à une attaque il faut mettre en œuvre un ensemble de procédures très précises, après avoir pris un certain nombre d'informations sur l'adversaire et les avoir traitées (distance/déplacement/attaque portée/position). En reprenant la taxonomie de G. Orsi (5), on peut donc classer ces savoirs en trois catégories (encadré 3).

#### Enjeux de formation

##### Intérêt moteur

- Investissement énergétique, musculaire important.

### 3. Les savoirs en karaté

#### Les stratégies

- Savoir enchaîner : déplacement/blocage/contre-attaque.
- Savoir utiliser la force de l'adversaire : action de type absorber/contre-attaquer ; rentrer/contre-attaquer ; faucher dans le déplacement adverse.
- Savoir créer des déséquilibres adverses : se décaler/bloquer/contre-attaquer.
- Savoir changer de rôle : passer du rôle de défenseur à attaquant et inversement.
- Savoir se mettre à distance de l'adversaire, en défense et en attaque, en respectant le centre de gravité : dans les positions pour s'équilibrer, dans les déplacements pour avancer, reculer, tourner, se décaler.
- Savoir gérer et mettre à profit l'incertitude (arme, niveau de frappe, rythme, distance).

#### Les attitudes

- Savoir coopérer : travailler en harmonie avec l'autre (collaborer). Attaquer avec intention « sen-no-sen ».
- Savoir gérer la sécurité : contrôler ses touches.

#### Les rôles sociaux

- Accepter le regard de l'autre.
- Respecter son partenaire.

- Développement des sensations kinesthésiques et proprioceptives.
- Intégration de compétences réinvestissables dans la vie quotidienne : self-défense.

#### Intérêt cognitif

- Connaissance culturelle du karaté en tant que sport, art et activité de combat.
- Maîtrise des situations duelles se traduisant par un projet stratégique.
- Travail de mémorisation gestuelle.
- Traitement de l'information (par rapport à l'incertitude imposée).

#### Intérêt socio-affectif

- Contrôle de l'agressivité.
- Respect de l'autre.
- Développement des conduites de coopération : sécurité-solidarité-responsabilité.
- Accepter l'engagement dans l'affrontement.
- Renverser le rapport de force.

### Stratégies d'apprentissage

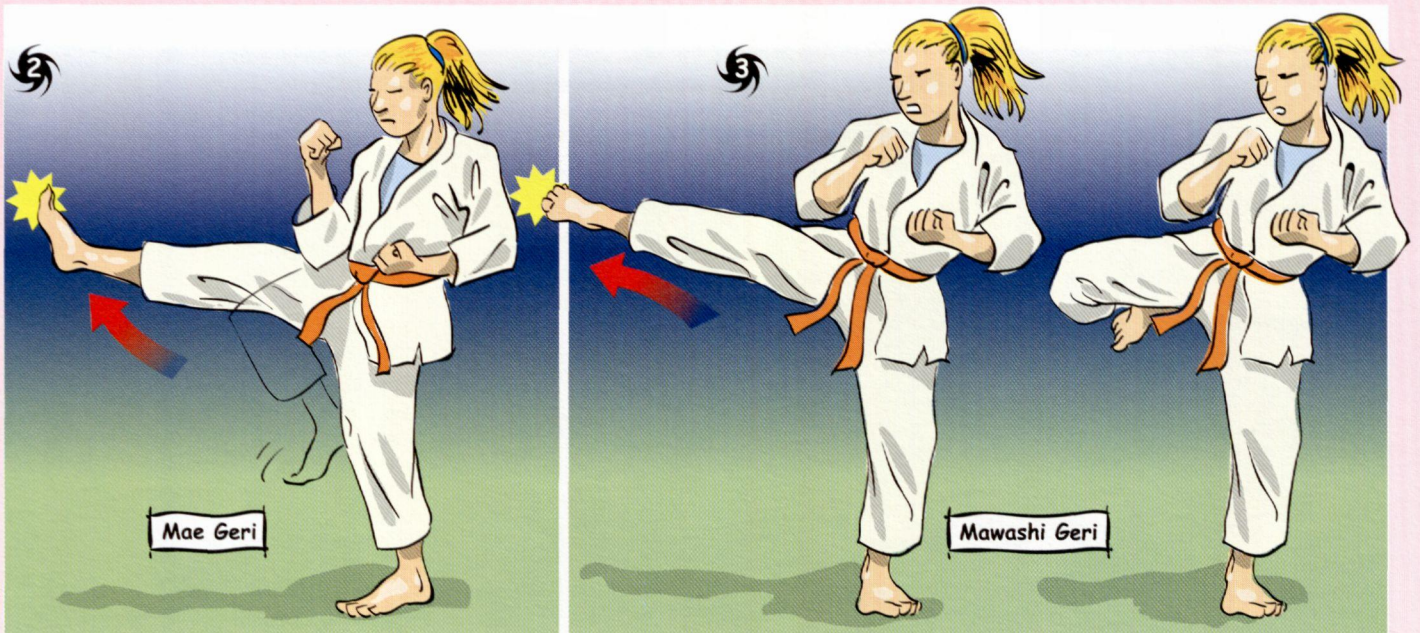
#### Entrée dans l'activité

Comme on peut le deviner, le profil de la classe sera déterminant dans ce choix. Nous proposons d'initier le cycle par un travail traditionnel de kihon et de kata pour faire évoluer les représentations vers le combat. À l'inverse, un public plutôt axé sur le combat - comme beaucoup de jeunes de collège et de LP - devra évoluer vers l'art martial afin de vivre d'autres expériences motrices, cognitives et culturelles. Ils seront amenés à prendre conscience de l'intérêt technique et ludique du bunkai, du kata kumité, etc.

Quelque soit le mode d'entrée dans l'activité, il nous semble primordial d'axer le cycle sur le travail de la distance. Comme dans tout sport de combat, les deux sportifs doivent gérer leur distance par rapport à leur bagage technique, tactique et morphologique. À chaque distance correspond une arme, et une conduite à tenir quant au placement et déplacement. Ainsi existe-t-il une distance pieds, poings, coudes ou genoux. Par ailleurs, Tori doit par ses feintes et ses déplacements, s'installer dans une distance favorable à son « spécial » ou à sa stratégie. De même, il ne doit pas laisser son adversaire prendre sa distance favorite. C'est pour cela que dans les consignes et lors des régulations, l'enseignant doit systématiquement aborder ce sujet pour sensibiliser ses élèves et recentrer leur attention sur cet aspect du combat. Toutes les situations d'apprentissage s'y prêtent (kata kumité, kata bunkai, assauts conventionnels et libres).

#### Technique, tactique et distance

Quoi qu'il en soit, si les aspects tactiques, affectifs et culturels sont importants, l'aspect technique ne doit pas être délaissé. Il constitue la pierre angulaire de l'évolution tactique du pratiquant qui permettra de juger autre chose que des intentions. En effet, un coup de pied dont la technique n'est pas maîtrisée aura des conséquences sur le maintien de la distance de sécurité - idem pour un coup de poing - qui ne permettront pas à Tori de ressortir après son attaque. Outre les conséquences sur la



distance, une mauvaise technique de jambe peut entraîner des problèmes lombaires ainsi que des accidents chez l'adversaire (coup de pied dans les parties, par exemple). Kata, kihon et assauts conventionnels sont autant de situations et d'exercices aptes à enrichir le bagage technique du pratiquant. De ce point

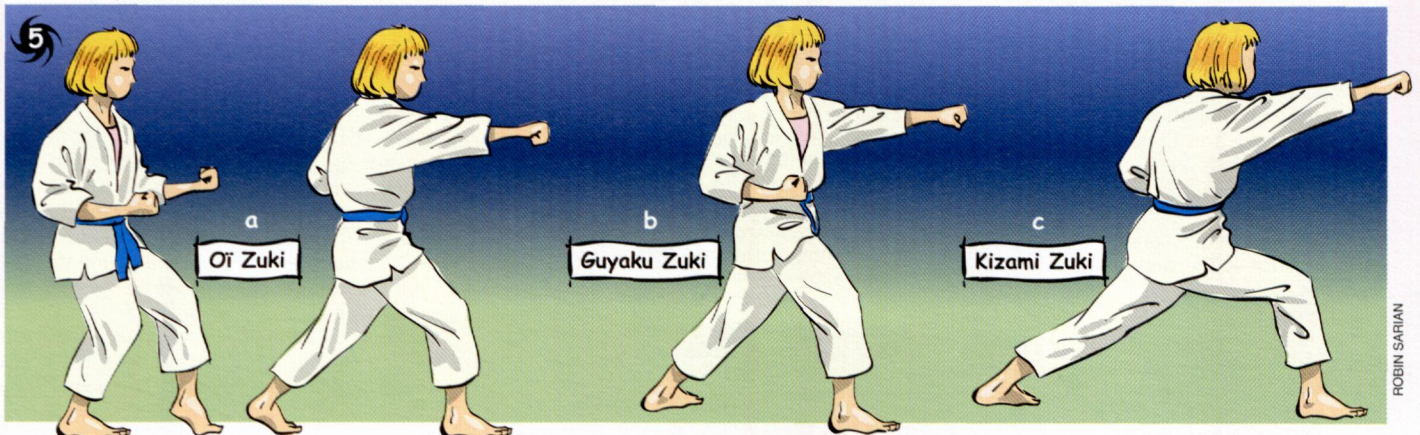
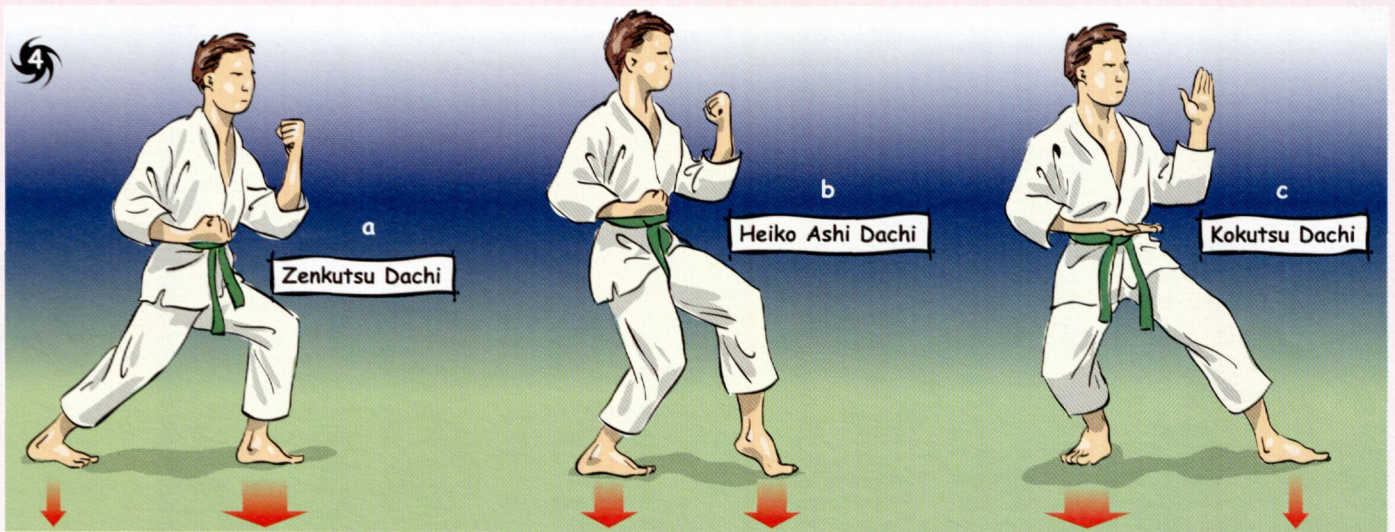
de vue, il faut éviter sur un cycle de trop diversifier les coups.

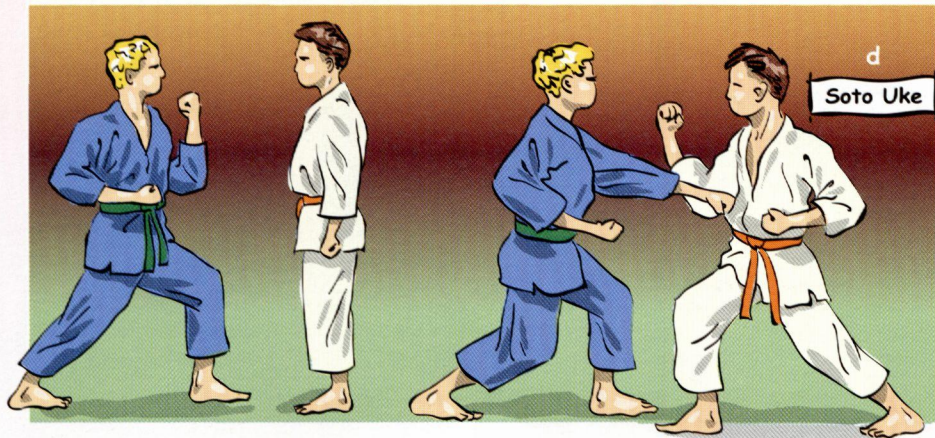
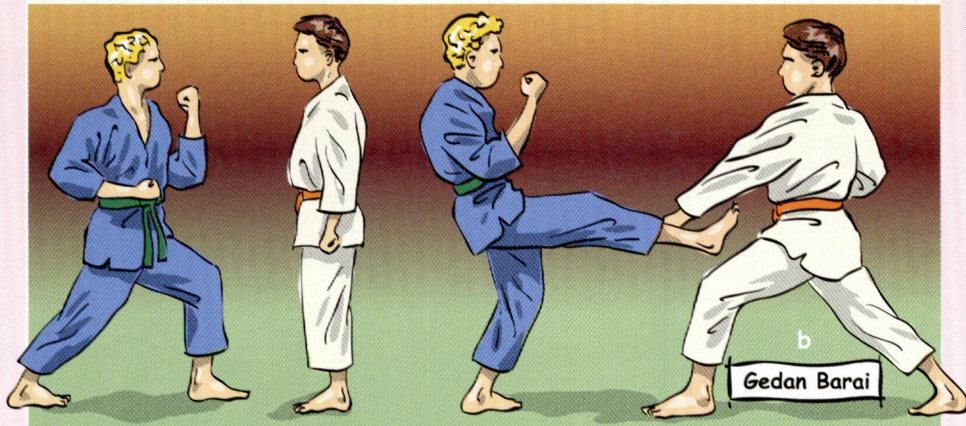
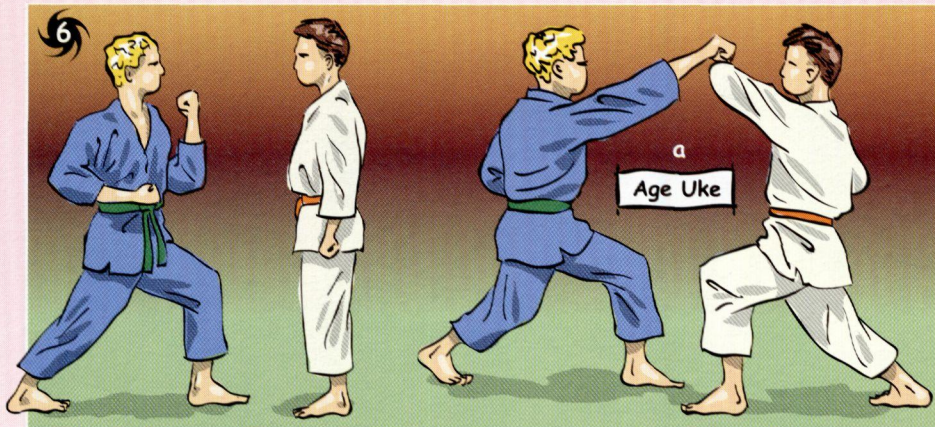
- On peut très bien se contenter de :
  - mae geri comme coup de pied droit (dessin 2),
  - mawashi geri comme coup de pied circulaire (dessin 3),

- au niveau des positions (dessins 4) : zenkutsu dachi (4a), heiko ashi dachi (4b) et kokutsu dachi (4c),

- au niveau des coups de poing (dessins 5) : oi zuki (5a), guyaku zuki (5b) et kizami zuki (5c).

- Au niveau de la défense le travail en esquive





décalée, et quelques blocages sont suffisants (dessins 6) : age uke (6a), gedan barai (6b), shuto barai (6c) et soto uke (6d). Les blocages sont « naturels » et efficaces ; ils peuvent aussi faire l'objet de situations de recherche de solution. Les élèves pourront les reproduire sans trop de difficulté ; il ne reste plus à l'enseignant qu'à affiner la technique et les positions.

#### *Incertitude, progrès et pôle affectif*

Les sports de combat de percussion mettent souvent l'élève en insécurité. De ce fait, ne pratiquant pas en sécurité subjective, cela bloque sa progression et son investissement. C'est pour cela que les assauts conventionnels jouent sur la graduation de l'entropie car ils permettent la définition ou non des armes, de la distance, du rythme et des niveaux. Pour respecter un décalage optimal entre structure de l'élève et structure de la tâche, chaque situation devra tenir compte du paramètre incertitude.

La maîtrise de l'agressivité des élèves participe aussi à la sécurité subjective et objective des pratiquants. En effet le regard et l'apparence, la réputation du combattant jouent un rôle psychologique important, propre à déstabiliser l'adversaire. En milieu scolaire, il faut absolument que les élèves soient en confiance pour pouvoir exprimer leurs compétences. D'autre part, le fait que les touches au visage soient contrôlées concourt à la sécurisation affective de l'élève.

\*  
\*\*

Notre démarche aura été de montrer combien le karaté peut être une activité éducative ayant sa place dans les programmes et les projets d'EPS ainsi qu'à l'UNSS. Les exercices traditionnels permettent de gérer l'incertitude en même temps que l'enrichissement technique propre aux arts martiaux.

**Frédéric Heuser**

Professeur d'EPS,  
Collège Émile Zola, Toulouse,  
Professeur de karaté Diplômé d'État.

**David Chaminade**

Professeur agrégé d'EPS,  
LP Roland Garros, Toulouse.

#### Notes bibliographiques

- (1) Clément (J.-P.), « Éthique sportive et ethos de classe », in *Anthropologie des techniques du corps*, AFRAPS, 1984.
- (2) Cremieux (J.), Audiffren (M.), *Sports de combat et neurosciences*, Le Ronin, 1991.
- (3) Habersetzer (R.), *Encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême-Orient*, Amphora, 2000.
- (4) Chemama (G.), Herbin (H.), *Enseigner le karaté*, éd. Budo, 1999.
- (5) Orsi (G.), « Judo », in *Ce qu'on ne peut ignorer !* Dossier EPS n° 26, 1996.
- (6) Defaud (J.), « Porter une attaque », repères techniques et pédagogiques, *Revue EPS* n° 262, novembre-décembre 1996.
- (7) Defaud (J.), « Savoir défendre », repères techniques et pédagogiques, *Revue EPS* n° 264, mars-avril 1997.

ROBIN SARIAN