

**DYNAMIQUE**

**&**

**PROGRAMME**

***JISEI KARATE-DO***

*LA VOIE DE LA MAIN VIDE*

*PAR LAQUELLE ON SE FORME SOI-MEME*

**AFAMA – FFKAMA**

## Orientation et organisation de la pratique<sup>1</sup>

### I. Orientation et perspective de la pratique

La pratique du Jisei Karaté-dô se fonde d'une part sur une dynamique comportementale s'inspirant d'un art martial chinois, le TaiChi Chuan (*ou TaiJi Quan*) – art de combat interne d'origine chinoise d'une efficacité remarquable lorsque travaillé dans son application martiale –, et développe plus particulièrement en conséquence, une pratique de « l'art de la percussion à mains nues » par la fluidité, la continuité et la souplesse des mouvements corporels. D'autre part, le Jisei Karaté-dô utilise principalement le bagage technique externe du Karaté traditionnel enrichi par le Jisei-dô<sup>2</sup> – art martial original de Me. Tokitsu –, privilégiant de la sorte la réalisation propre de chaque pratiquant par tout ce qui est constructif pour le développement de l'individu (*exercices énergétiques, respiratoires inspirés du I Chuan, du Yoga, du Qi Gong... d'équilibrage et d'harmonisation du « Ki »*<sup>3</sup>), et proposant ainsi à chacun de se former soi-même – « Jisei » – par le biais de l'art martial, quelles que soient ses aptitudes de départ et sa pratique antérieure ou non. Dès lors, toutes les compétences sont les bienvenues dans la pratique du Jisei Karaté-dô puisque préservant et proposant à chacun et à chacune, la liberté et la possibilité de découvrir un nouvel horizon, d'apporter sa propre contribution à l'enrichissement de la « Voie du Karaté »<sup>4</sup>, d'approfondir son approche, et d'améliorer sa formation en art martial à partir de ce qu'il est, de ce qu'il désire, de ce qu'il recherche ou encore de parfaire sa pratique actuelle.

Concrètement, le Jisei Karaté-dô propose un itinéraire jalonné et progressif tout aussi fructueux et adapté pour les demoiselles et les dames que pour les messieurs, repéré par le savoir-faire de ceux qui nous ont précédés dans la tradition des arts martiaux. La perspective de la pratique vise à construire un Karaté approprié à notre manière de vivre occidentale actuelle, et ce, afin d'aller plus loin en performance, en efficacité et en mieux-être quel que soit l'âge auquel il est pratiqué.

Au carrefour de l'art interne et de l'art externe, le Jisei Karaté-dô développe ses techniques de parades et de frappes par le biais d'un corps continuellement en mouvement générant « l'explosivité », la précision du geste, l'acuité de la perception, et la qualité de l'énergie. Le travail interne sert ainsi de base pour approfondir et exprimer d'autant mieux les techniques de combat à mains nues proposées par le Karaté-dô.

<sup>1</sup> En vigueur à partir de janvier 2003 jusqu'à nouvel ordre.

<sup>2</sup> **DVD disponibles : « Le Jisei-dô 1 : présentation des bases dans le Jisei-dô » & « Le Jisei-dô 2 : présentation du Kumité dans le Jisei-dô » par Kenji Tokitsu.**

<sup>3</sup> K. TOKITSU, *Budô. Le Ki et le sens du combat*, DésIris, 2000, 116 p.

<sup>4</sup> K. TOKITSU, *La voie du karaté. Pour une théorie des arts martiaux japonais*, Coll.-Série Points Sagesses (Sa51), Seuil 1979, 186 p. & *Histoire du karaté-dô*, SEM, 1993, 223 p.

L'entraînement comporte trois grandes parties : les Rintô-Gata – kata de combat, il ne sont pas destinés à être exhibés dans les démonstrations, mais à permettre de produire des techniques efficaces avec une bonne régulation énergétique résultant d'une activation des zones vitales du corps –, les Kihon – mouvements éducatifs de base exécutés sans partenaire–, et le Kumite – échange effectué à plusieurs niveaux (*Tuishou, Kararigeikô, Jû-Kumité*) avec partenaire cette fois, pour accéder (*seulement si l'élève le souhaite*) au combat libre de percussion (*Jyu-Kumité / Sanshou*), avec évidemment, contrôle de la puissance à l'impact –. Ces trois grands moments externes de la pratique sont toujours de soi connectés au travail interne qui doit les exprimer au mieux, visant à conjuguer la santé et le bien-être à l'efficacité.

## II. Considérations élémentaires & bases de la méthode

- **2 critères de base** : \* la pratique doit être bénéfique pour la santé ;  
\* la recherche d'efficacité dans l'art de percussion.
- **Rationalisation des techniques de manière à maîtriser le partenaire sans recevoir de coups.**
- **Développement de la force physique & augmentation du dynamisme et de la vitalité en renforçant le « Ki » par la construction du corps énergétique** : *travail postural, exercices énergétiques favorisant la souplesse et la fluidité, ...*
- **Etude de principes de self-défense.**

## III. Organisation de l'enseignement

### 1. Préparation (*sensibilisation, activation, stimulation des parties peu visibles du corps*) :

- Echauffement.
- Assouplissements.
- Exercice de Shôshûten dans la méthode du Docteur YAYAMA<sup>5</sup> dont le but est de stimuler, d'activer les parties peu visibles extérieurement du corps (*application pratique de Qi Gong*-

<sup>5</sup> Le Docteur YAYAMA est un chirurgien oncologue formé à la médecine occidentale à l'Université de Kyûshû au Japon. Il a étudié avec différents spécialistes de médecine chinoise et de Qi Gong afin d'approfondir son savoir pratique. Il pratique également de longue date le Karaté et le TaiChi. A partir de ces deux pôles du savoir et de son expérience, le Docteur YAYAMA a mis au point sa méthode de Kikô (*Qi Gong*). Son enseignement, médical au départ, s'applique aussi à la recherche de bien-être et à l'amélioration de la pratique des arts martiaux. Le Kikô est une pratique qui se développe dans le temps ; il n'est pas possible de sauter des étapes. Il ne s'agit pas d'une méthode magique. Chacun doit constituer son univers énergétique interne en correspondance avec l'univers extérieur. La méthode du Docteur YAYAMA s'organise en quatre étapes de progression en Kikô : 1°) l'étape du renforcement de sensation générale des méridiens ; 2°)

*Kikô*) avec une respiration yogique complète à la fin de chaque kata (inspiration ample en un temps - abdominale<sup>6</sup>, costale<sup>7</sup> et claviculaire<sup>8</sup> - & expiration en 3 temps - claviculaire, costale et abdominale) :

- kata du pendule ;
- kata de l'oiseau ;
- kata de la tortue ;
- kata du dragon ;
- kata de l'ours.



- Pratique du Ritsu Zen (méditation debout).<sup>9</sup>

## 2. Apprentissage technique :

### Préliminaires fondamentaux :

- ❖ Il s'agira d'adopter une **position correcte** du corps favorisant et **permettant la transmission de la force** : buste légèrement incliné dans le prolongement de la jambe arrière permettant au « meimon »<sup>10</sup> d'être ouvert.
- ❖ Il conviendra de s'assurer constamment que **la garde protège en priorité le visage** : pour ce faire, lors de l'exécution d'un tsuki (*coup de poing*), l'autre main se positionnera toujours de manière à protéger le visage, sans quoi ce moment de vulnérabilité deviendra conséquent. D'un point de vue général, **c'est lors d'une attaque et d'un déplacement que l'on s'expose le plus à une contre-attaque du partenaire** ; d'où, l'importance d'une garde de qualité.
- ❖ Il s'agira de **ne pas marquer l'arrêt d'une technique**<sup>11</sup>, et ce, de manière à éviter de se figer lors de l'exécution technique.

---

l'étape du Shôshûten (*petit circuit*) ; 3°) l'étape du Daishûten (*grand circuit*) ; 4°) l'étape du Furensûten. On pourra lire du Docteur Toshihiko YAYAMA, La guérison par le Qi aux éditions KI Productions.

<sup>6</sup> Le diaphragme s'abaisse au moment de l'inspiration, l'abdomen se gonfle. La base des poumons se remplit d'air, l'abaissement rythmique du diaphragme provoque un massage doux et constant de tout le contenu abdominal qui favorise le bon fonctionnement des organes.

<sup>7</sup> La respiration costale s'effectue en écartant les côtes, en dilatant la cage thoracique comme un soufflet. Cette respiration emplit les poumons dans leur partie moyenne.

<sup>8</sup> L'air est introduit dans les poumons en soulevant les clavicules. La partie supérieure seule reçoit alors un apport d'air frais.

<sup>9</sup> Cette pratique offre la possibilité, à l'adepte, de prendre réellement conscience de son corps et de sa posture. Le révélateur de cette prise de conscience est la pensée directrice. Pendant toute la durée de l'exercice, l'adepte ne doit pas relâcher un seul instant sa pensée qu'il dirige sur les différentes parties de son corps, ce qui lui permet objectivement de vérifier s'il maintient d'une manière correcte, sa posture. Cet exercice permet d'une part, de mettre le corps en alerte, de le rendre réceptif (*vivant*), et d'autre part, de stimuler également l'énergie interne. (in A. STOLL, *Parcours d'un adepte, Du Karaté dô Shôtôkai Egamiryu au Karaté dô Shaolin-Mon Tokitsuryu*, Paris, Trédaniel, 1998, pp. 321-324)

<sup>10</sup> Littéralement : « porte de la vie » ; zone du bas du dos.

<sup>11</sup> A la différence du « kime » partiqué dans le Karaté moderne.

- ❖ Avant l'expression technique, il s'agira de **se sensibiliser au fait qu'un espace où il y a interférence du Ki des deux partenaires existent** : un combat de Ki est préalable à l'échange technique. Cet équilibre précaire dans cet espace particulier produit le Maï. C'est percevoir qu'il existe toujours une perception particulière qui nous guide et qui permet de comprendre que les mouvements engagés ne sont pas neutres. Dès lors, il s'agira de développer cet espace particulier du Maï de façon à troubler le partenaire
- ❖ Il sera essentiel pour **maîtriser l'agressivité d'autrui, de viser le « Ippon » en Kumité**. L'Ippon constitue en fait une attaque qui touche l'esprit et le corps de l'adversaire. Non seulement celui qui a gagné, mais celui qui a perdu sait très bien ce qui s'est passé. Il n'y a aucun doute. On n'a pas besoin d'arbitre, car chacun sait ce qui s'est passé. Cela ne concerne pas les débutants, mais c'est la perception indispensable pour être adepte.<sup>12</sup>
- ❖ Il faudra tout au long de la pratique développer une dynamique énergétique favorisant l'expression spontanée des techniques.

### 1) **Kihon - Techniques de base** : *keri, tsuki, uke, étude de séquences, déplacements, ...*

1°) Exercices éducatifs : différentes formes d'assouplissements associées au renforcement de muscles particuliers des jambes (*exercices de ritsu-zen, ...*) ainsi que des mouvements de décontraction au niveau du dos et un positionnement particulier du centre de gravité par un travail de jambes.

2°) Différents types de coups de poing (*tsuki*) & de main (*té*) et enchaînements de ceux-ci :

Etude de 8 techniques de base :

- Hira-zuki (*tsuki avec le poing horizontal sur longue portée*).
- Nagé-zuki (*tsuki en lançant le poing, poignet souple et mobile*).
- Tate-zuki (*tsuki avec le poing vertical sur longue portée*).
- Ura-zuki (*tsuki avec le poing renversé sur longue portée*).
- Kagi-zuki (*tsuki avec le poing en crochet*).
- Age-(ura)-zuki (*tsuki rapproché au poing retourné sur portée courte*).
- Hiji-uchi (*coup de coude*).
- Kaishu (*frappe de la main ouverte*).

+ Variantes et techniques complémentaires à partir des 8 techniques de base et de leur dynamique globale :

- Rasen-zuki (*tsuki long ou court à longue portée et à portée moyenne*).
- Nanamé-zuki ou Sha-zuki (*tsuki en oblique sur longue portée*).

---

<sup>12</sup> Extrait de l'article « KI dans le combat » - 9° partie - in Arts Martiaux traditionnel d'Asie n°54 octobre-novembre 2001, pp. 30-31.

- Mawashi-zuki (*tsuki circulaire sur longue portée*).
- Hirate-zuki (*tsuki avec la paume à longue portée et à portée moyenne*).
- Yubi-zuki (*tsuki avec les doigts à portée courte, moyenne et longue*).
- Yoko-zuki (*tsuki latéral*).
- Ren-zuki (*tsuki directs, doublés*) & Sanbon-zuki (*tsuki directs, triplés*).
- Yama-zuki (*tsuki de "la montagne"*).
- Shutô-uchi<sup>13</sup> (*frappe avec le sabre de la main*)
- Uraken-uchi (*frappe avec le revers du poing*).
- Hiraken-uchi (*frappe du bout des premières phalanges pliées, les doigts serrés contre la paume*).
- Tettsui-uchi (*frappe avec la base du poing, le «marteau de fer»*).
- Haïtô-uchi (*frappe avec le dos du sabre de la main, le «sabre de pouce»*).
- Hirate-uchi (*frappe avec la paume*).
- Teisho-uchi (*frappe avec la base de la paume*).
- Haïshu-uchi (*frappe avec le dos de la main*).
- Nukite-uchi (*frappe avec la «pique de main», du bout des doigts*).
- Seiryuto-uchi (*frappe avec la base de la main, au niveau du poignet*).
- Kakuto-uchi (*frappe avec le dessus du poignet plié*).
- Ude-uchi (*frappe avec l'avant-bras*).
- Hiji-waza (mae-, yoko-, ushiro-, mawashi-, age-, otoshi, ushiro-mawashi-) ou Hiji-uchi (*techniques de frappe du coude*).
- Kata-ate<sup>14</sup> (*coup donné avec l'épaule*).
- Koshi-ate (*coup des hanches*),
- Sena-ate (*coup du dos*)

Pour chacune des techniques de tsuki, uchi et ate, on peut distinguer 4 formes d'application :

- Gyaku-zuki et gyaku-uchi (*utilisation de la main du côté opposé au pied avant*).
- Maete-zuki et maete-uchi (*utilisation de la main du côté du pied avant*).

On parlera de oï-zuki (*coup de poing direct en poursuite*) et de oï-uchi (*frappe directe en poursuite*) lorsque la technique est exécutée en avançant en même temps le corps, et d'irimi-zuki et d'irimi-uchi lorsque la technique est exécutée après avoir avancé le corps.

3°) Balayages en position debout et au sol : zen-sôtai et kôsôtai.

4°) Différents types de coups de pied (keri) et enchaînements de ceux-ci :

Etude de techniques des coups de pied de base :

<sup>13</sup> Le terme « uchi » est utilisé pour désigner un coup donné au moyen d'une partie d'un membre.

<sup>14</sup> Le terme « ate » est utilisé pour désigner un coup réalisé en utilisant une partie du tronc.

- Maegeri (*keri de face*).
- Mawashigeri (*keri circulaire*).
- Mikazuki geri (*keri en croissant*).
- Yoko-geri (*keri de côté*).
- Uchiro-geri (*keri en arrière*).
- Ushiro-mawashigeri (*keri en arrière circulaire*).
- Ura-mawashigeri (*keri circulaire inversé*).
- Fujin-kyaku (*keri bas*).
- Gyaku-mawashigeri (*keri circulaire de l'intérieur vers l'extérieur*).
- Sun taï (*keri au tibia ou à la cheville*). / Entre le talon et le creux du pied.
- Fumikomi (*keri écrasant*).
- Kugi kyaku (*keri du clou*).
- Hiza geri (*coup de genou*).
- Otoshi geri (*keri avec le talon*).
- Nidan geri (*deux keri de face dans un mouvement de ciseau des pieds*).

+ Variantes<sup>15</sup> et techniques complémentaires.

Il s'agit de porter une attention particulière à la colonne vertébrale et au bassin.

Il convient de comprendre ces coups de pied comme des exercices éducatifs destinés à développer la motricité sous des formes variées. En ce qui concerne la technique de budô, il convient de constituer sa capacité de praticien en combat sans avoir recours à des techniques aléatoires, et en choisissant des techniques qui ne demandent pas de grands mouvements préparatoires ou des trajets trop longs qui rendraient davantage encore l'efficacité relative des Keri.

On peut classer les techniques de coups de pied selon différents critères : *Partie visée (Jôdan, Chûdan ou Gedan)*. / *Combinaisons avec déplacements*. / *Attaque en prenant l'initiative*. / *Contre-attaque après une technique de défense*.

5°) Techniques de défense :

- ✓ **Go-no-sen** / défense passive : parade quand le partenaire attaque.
- ✓ **Sen-no-sen** / défense active : défense avant que le partenaire attaque. Il s'agira d'effacer la possibilité d'attaquer du partenaire avant qu'il attaque, d'étouffer son attaque potentielle, ce qui exige de s'exercer à pouvoir capter la volonté d'attaque du partenaire.

- Techniques de parade (*uke waza* ≠ *techniques de blocage*).

---

<sup>15</sup> Par ex. : Tobi-geri (*coup de pied sautés*).

Il faut développer la qualité des techniques avec l'image directrice de faire fondre l'attaque de l'adversaire ou de l'entraîner ailleurs. Au début de l'apprentissage, il y a une tendance à bloquer, et donc, à se heurter aux attaques de l'adversaire, mais il s'agit plutôt de chercher à perfectionner ces techniques de sorte à absorber voire à effacer le choc au moment du contact. Il est essentiel d'améliorer la qualité de ces techniques en se demandant si on serait capable de parer si l'adversaire attaquait avec des protège-tibias ou des protège-bras en acier. Il est important d'élaborer la manière de parer une attaque du bras ou de la jambe de l'adversaire avec cette image. Ces techniques doivent pouvoir être exécutées en reculant, en avançant et en se déplaçant de côté. C'est aussi une technique dans son ensemble qui permet de créer l'opportunité de construire le combat.

Concrètement, 5 dynamiques de parades doivent être intégrées :

- Sashi-te : parade en insérant la main dans l'attaque de l'adversaire sans arrêter l'élan de celui-ci. Il est possible de croiser le bras (*de l'adversaire*) de quatre côtés : de l'intérieur, de l'extérieur, vers le haut et vers le bas. A effectuer en avançant.
- Mukae-te : parade réalisée avec la pensée et le geste de recevoir l'attaque de l'adversaire tout en la déviant dans une direction inoffensive. A effectuer en avançant.
- Osaе-te : parade qui s'appuie sur l'attaque. Elle est particulièrement efficace. On l'utilise juste à l'instant où l'adversaire démarre son geste d'attaque.
- Hajiki-te : renvoyer l'attaque par un geste sec, après avoir absorbé le choc.
- Sokui-zuke : coller sur l'attaque de l'adversaire.

Dans l'expression de ces 5 dynamiques de parades, on pourra utiliser *entre autres* les techniques suivantes :

- Gedan-uke, Gedan-barai (*parade, balayage bas de l'intérieur à l'extérieur*). / Chûdan-barai (*balayage au niveau moyen de l'intérieur à l'extérieur*).
- Kake-barai / Kake-uke (*balayage, parade de l'extérieur à l'intérieur*).
- Mawate gedan-barai (*balayage bas en tournant*).
- Age-uke (*défense levée de l'avant-bras destinée à protéger le visage*).
- Soto-uke (*parade avec l'extérieur de l'avant-bras*).
- Ude-uke (*parade de l'avant-bras*).
- Uchi komi (*défense de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur, en rentrant avec le corps*).
- Uchi-uke (*parade avec la partie interne de l'avant-bras*).
- Mae-ude hineri uke (*défense avec torsion de l'avant-bras*).
- Juji-uke (*parade en croisant les mains*).
- Otoshi-uke (*parade poussée vers le bas*).
- Sukui-uke (*crochetage "en cuiller" du pied*).
- Shuto-uke (*défense du sabre de la main*).
- Kakate (*défense crochetée de la main*).



- Tate shuto (*défense du sabre de main vertical*).
- Nagashi zuki (*coup de poing balayé = maete zuki avec une esquive du corps*).

- Technique d'esquive (*kawashi waza*).

C'est la forme supérieure de la défense : on n'interpose plus entre l'adversaire et soi-même un contact pour effectuer une parade, mais on se place dans une position, dans un angle où l'attaque adverse porte dans le vide, tout en restant proche de l'adversaire pour pouvoir contre-attaquer. D'une certaine façon, il s'agit de se placer dans "l'angle mort" de l'adversaire. Ces techniques d'esquives ne pourront être efficaces que si elles sont l'expression d'un travail interne de qualité sous-jacent - sensation de « Ki » - .

- Techniques de parade et d'esquive combinées.

6°) Dynamiques et formes de déplacements :

Deux types de déplacements : par propulsion & par immersion.

Six formes de déplacements :

- Yori-ashi (*le pied avant, puis le pied arrière*).
- Tsugi-ashi (*le pied arrière, puis le pied avant*).
- Ayumi-ashi (*marche normale, un pied dépasse l'autre*).
- Kae-ashi sur place, obliquement, en avançant, en reculant (*déplacement simultané des deux pieds, l'un avance et l'autre recule*).
- Tobi-ashi (*déplacement en sautant ou en sautillant*).
- Kizami-ashi (*déplacement entraîné par des mouvements des orteils*).
- Shizumi-ashi ou Suzumi-ashi (*déplacement par un mouvement d'immersion du corps*).

• **Kata de combat - Rintô-gata proposés** :

*Enumération souple et non exhaustive.*

- Kata préparatoires au combat s'inspirant schématiquement de kata de base d'Okinawa, mais dont la dynamique comportementale a été tout à fait revue : Jisei Shodan, Jisei Nidan, Jisei Sandan, Jisei Yondan, Jisei Godan.
- Jiseiken.
- Jion.
- Naifanchi.
- Bassaï.
- Gojûshiho - Ryû-sui
- Chintô.
- Kusankû.



• **Kumite - Applications éducatives & libres des techniques des kihon & kata** :

- Techniques éducatives avec partenaire.
- Combat conventionnel.

- Tuishou<sup>16</sup>.
- Jû-kumite (*combat souple éducatif cherchant et visant à construire un combat de qualité*).
- Kakarigeikô (*l'un des deux attaque, et l'autre esquive en tentant de ressentir le mouvement de « Ki » qui déclanche l'attaque*).
- Jyu-Kumite avec protections (*casque intégral & gants de sac*).

Chacun sait que pour former des capacités réelles en combat, il faut s'y exercer. Contrairement à ce que l'on dit souvent, l'entraînement de combat avec contrôle par arrêt des coups ne permet pas de développer de vraies capacités. Il faut donc changer le mode de l'entraînement. En pratiquant le combat très sérieux "sans contrôle" et sans protection, on renforce les capacités réelles et l'esprit de combat. Mais, on ne peut pas faire régulièrement cette forme de combat, car on accumule obligatoirement des coups plus ou moins graves, ce qui empêche l'élaboration systématique et régulière des techniques.

Pour le combat de percussion, le visage est la partie la plus sensible. Par conséquent, il faut développer à fond l'attaque au visage, ce qui nécessite et permet de développer les capacités de défense. Si l'attaque n'est pas sérieuse, la défense ne l'est pas non plus. Même si on frappe sérieusement le corps, si on néglige l'attaque et la défense au visage, aucune méthode n'est suffisamment sérieuse en combat de percussion.

Mais les entraînements réalistes au combat de percussion risquent d'entraîner des accidents. **Comment peut-on s'entraîner d'une manière réaliste sans se blesser ?**<sup>17</sup>

L'utilisation d'un casque intégral semble au mieux répondre à cette problématique avec celle des gants de sac qui permettent de saisir partiellement. Le casque permet d'éviter les blessures primaires au visage (*saignements, ...*). Toutefois, les coups portés devront tout de même être contrôlés dans la mesure où le casque ne permet pas d'éviter la diffusion de l'onde de choc qui le traverse.

L'objectif principal de l'utilisation du casque est de développer des capacités et des qualités en un combat de percussions dans lequel on recherche une frappe qui soit convaincante pour l'adversaire et pour soi. Il ne s'agit pas de faire de la bagarre. Il faut

---

<sup>16</sup> Exercices éducatifs à deux, les mouvements de base où l'on apprend à écouter et à accepter ce que l'autre propose, gramme par gramme, millimètre par millimètre, en conservant la stabilité de la posture et en se familiarisant avec le cercle, le cycle pour rendre ce que l'on reçoit. Formes indéfiniment variées de Tuishou à une ou à deux mains pour explorer les différents plans de l'espace tout en restant en contact, à l'écoute de ce qui est proposé.

Puis, il y a les pratiques libres :

- 1) Sur place, sans déplacer les pieds, Ding Bu Tui Shou. Il s'agit de suivre et coller, accepter l'autre pour l'inviter toujours un peu plus dans le «vide» qu'il rencontre ou adhérer pour le pousser imperceptiblement dans ses retranchements jusqu'à perte d'harmonie, rupture d'équilibre.
- 2) Ensuite, Hou Bu Tui Shou : on acceptera un petit ajustement des pieds pour recevoir ou exprimer la réponse parce que la question aura été plus rapide, plus pertinente ou surprenante et qu'on n'aura pas eu la présence d'esprit et de corps pour anticiper.
- 3) Enfin, San Bu Tui Shou, on acceptera alors des placements et des déplacements libres. On varie les rythmes, les angles, les outils et la puissance : *torsions, leviers, jouer des coudes et bousculer de l'épaule, balayer, crocheter et faucher, ...* On met en action d'autres qualités d'énergie.

<sup>17</sup> Extraits d'un art. de K. TOKITSU, «Karaté de Combat» in Karaté-Bushido n°286, janvier 2001, Ed. Européenne de Magazines. pp. 50-53.

chercher une technique « magnifique » de percussion. L'utilisation du casque permet de faire des erreurs et de les corriger ensuite afin de maîtriser vraiment la technique. Toutefois, l'exercice du combat sans protection n'est pas exclu. La finalité consiste à développer la capacité en combat sans protection. L'utilisation du casque n'en est que le moyen.<sup>18</sup>

#### **IV. Les grades<sup>19</sup>**

##### **1. Les grades « KYU » :**

8 Kyu sont attribués dans la perspective de se préparer progressivement au 1<sup>er</sup> DAN. Les programmes précis sont à retirer auprès de la Direction Technique de l'Ecole.

##### **2. Les grades « DAN » • Critères généraux :**

###### **• 1<sup>er</sup> DAN**

Connaissance et maîtrise des techniques de base et acquisition de techniques de combat de base.

Pour l'examen, sont demandés en particulier :

- ✓ l'équilibre du corps.
  - ✓ la capacité de concentration de force pour réaliser une efficacité en combat.
  - ✓ la précision gestuelle.
  - ✓ la capacité de contrôle des coups de poing et de pied.
- 
- 8 attaques de base
  - 6 déplacements de base
  - Keri-no-kata Shodan
  - Rinto-gata supérieur<sup>20</sup> à préciser, avec applications et explications
  - Kakarigeikō
  - Jū-kumite
  - Jyū-Kumite avec protections (*casque intégral & gants de sac*).

*Le temps nécessaire est de 1 ans minimum après l'acquisition du 1<sup>er</sup> Kyu et être âgé au moins de 16 ans.*

国際時津流アカデミー

<sup>18</sup> Extraits d'un art. de K. TOKITSU, «Karaté de Combat» in Karaté-Bushido n°286, janvier 2001, Ed. Européenne de Magazines. pp. 50-53.

<sup>19</sup> La direction technique visera au mieux à adapter ces passages et est souveraine à ce programme quant à l'octroiement exceptionnel de certains grades.

<sup>20</sup> On entend par supérieur tout kata de combat au-dessus des séries de base s'inspirant des Pinan.

## • 2<sup>ème</sup> DAN

Connaissance et maîtrise des techniques de base approfondies et acquisition de techniques de combat dans des conditions dynamiques.

Pour l'examen sont demandés en particulier :

- ✓ l'équilibre en déplacement.
  - ✓ la capacité de concentration de force dans les situations mobiles.
  - ✓ la précision gestuelle en mouvement.
  - ✓ la capacité de contrôle des coups de poing et de pied en mouvement par des techniques combinées.
- Keri-no-kata Shodan & Nidan.
  - Rinto-gata supérieur à préciser, avec applications et explications.
  - Kakarigeikō.
  - Jû-kumite.
  - Jyû-Kumite avec protections (*casque intégral & gants de sac*).

*Le temps nécessaire est de 2 ans minimum après l'acquisition du 1<sup>er</sup> Dan et être âgé au moins de 18 ans.*

## • 3<sup>ème</sup> DAN

Connaissance et maîtrise des techniques de base approfondies et de leur signification pédagogique. Acquisition des techniques de combat dans des conditions dynamiques et ouverture à la recherche du combat avec l'idée du sémé. Le sémé s'exprime lorsque le geste, si minime soit-il, parvient à troubler l'esprit de l'adversaire.

A ce niveau, il est nécessaire d'avoir une ouverture au début de la pratique du ki en budô. Une pratique du travail interne est requise et des exercices de respiration sont à acquérir.

Pour l'examen sont demandés en particulier :

- ✓ l'équilibre et la souplesse en déplacement.
  - ✓ la capacité de concentration de force avec la souplesse dans les situations mobiles.
  - ✓ la précision gestuelle en mouvement et la sensibilité à l'élimination des gestes inutiles.
  - ✓ la capacité de contrôle dans les techniques d'attaque et de défense.
  - ✓ une ouverture à la pratique énergétique.
- Keri-no-kata Shodan & Nidan.
  - Rinto-gata supérieur à préciser, avec applications et explications.
  - Kakarigeikō.
  - Jû-kumite.
  - Jyû-Kumite avec protections (*casque intégral & gants de sac*).

*Le temps nécessaire est de 3 ans minimum après l'acquisition du 2<sup>ème</sup> Dan et être âgé au moins de 21 ans.*

## • 4<sup>ème</sup> DAN

Connaissance et maîtrise des techniques de base approfondies et une certaine élaboration personnelle. Compréhension et élaboration de la signification pédagogique des techniques. Maîtrise des techniques de combat avec quelques spécialités personnelles, tout en ayant conscience de ses manques à combler pour l'avenir. Pour le combat, il faut avoir une sensibilité au sémé et une certaine maîtrise de celui-ci. Il faut créer une ouverture pour comprendre ce qu'est le combat avec kizémé. Le kizémé s'exprime lorsque l'on réussit à troubler l'adversaire par le ki émanant de sa personne, sans geste apparent.

Le geste du sémé est celui qui communique quelque chose d'essentiel. Si cette chose essentielle n'est pas communiquée, aucun geste ne peut constituer le sémé. Autrement dit, si cette chose est communiquée sans geste apparent, cette transmission constitue le kizémé. Cette chose essentielle, c'est le ki.

Une pratique du travail interne est requise.

Pour l'examen sont demandés en particulier :

- ✓ l'équilibre, la souplesse, la rapidité en déplacement.
  - ✓ la capacité de concentration de force avec souplesse et décontraction dans les situations dynamiques.
  - ✓ la précision gestuelle en mouvement et une certaine élimination des gestes inutiles (*économie gestuelle*).
  - ✓ la capacité de contrôle dans les techniques d'attaque et de défense.
  - ✓ la recherche de l'efficacité au moyen de gestes dont l'envergure est réduite : ex. les coups à distance courte.
  - ✓ un travail de pratiques énergétiques.
  - ✓ des exercices de respiration à enseigner.
- Keri-no-kata Shodan & Nidan.
  - Rinto-gata supérieur à préciser, avec applications et explications.
  - Kakarigeikô.
  - Jû-kumite.
  - Jyû-Kumite avec protections (*casque intégral & gants de sac*).

*Le temps nécessaire est de 5 ans minimum après l'acquisition du 3<sup>ème</sup> Dan et être âgé au moins de 25 ans.*

## • 5<sup>ème</sup> DAN

Connaissance et maîtrise des techniques de base approfondies et élaboration personnelle. Compréhension et élaboration de la signification pédagogique des techniques. Maîtrise des techniques de combat avec plusieurs spécialités personnelles, tout en ayant conscience de ses manques à combler pour l'avenir, ce qui permettra de continuer à progresser. Il faut avoir développé la sensibilité et la maîtrise du sémé pour le combat. Il faut être capable de mener le combat avec le sémé et être capable d'approfondir le combat de kizémé.

Pour l'examen sont demandés en particulier :

- ✓ l'équilibre, la souplesse, la rapidité en déplacement avec relâchement du corps.
  - ✓ la capacité de concentration de force avec souplesse et décontraction dans les situations dynamiques.
  - ✓ la précision gestuelle en mouvement et l'élimination des gestes et de l'énergie inutiles (*économie gestuelle*).
  - ✓ la capacité de contrôle dans les techniques d'attaque et de défense.
  - ✓ la recherche de l'efficacité au moyen de gestes dont l'envergure est réduite.
  - ✓ un travail de pratiques énergétiques.
  - ✓ des exercices de respiration à enseigner.
- Keri-no-kata Nidan.
  - Rinto-gata supérieur à préciser, avec applications et explications.
  - Kakarigeikō.
  - Jû-kumite.
  - Jyû-Kumite avec protections (*casque intégral & gants de sac*).

*Le temps nécessaire est de 5 ans minimum après l'acquisition du 4<sup>ème</sup> Dan.*

## • 6<sup>ème</sup> DAN

Maîtrise générale des techniques de l'école avec la pratique du combat centrée sur le kizémé.

Connaissance et maîtrise des techniques de base approfondies et élaboration personnelle suffisamment poussée pour que la personne soit capable de poursuivre seule la recherche en maîtrisant l'ensemble des techniques de l'école.

Il doit y avoir une certitude dans la compréhension et l'élaboration de la signification pédagogique de l'ensemble des techniques enseignées. Il faut avoir acquis une maîtrise des techniques de combat avec des spécialités personnelles, en ayant en même temps conscience de la direction à suivre pour assurer la continuité de sa progression. Il faut être capable de mener le combat avec le sémé et le kizémé et d'intégrer cette attitude dans la communication pédagogique.

- Keri-no-kata Shodan & Nidan
- Rinto-gata supérieur à préciser.
- Kakarigeikō.
- Jû-kumite.
- Jyû-Kumite avec protections (*casque intégral & gants de sac*).

*Le temps nécessaire est de 6 ans minimum après l'acquisition du 5<sup>ème</sup> Dan Dan et être âgé au moins de 40 ans.*

## V. Rappels fondamentaux

Le présent fascicule trace un aperçu général de l'enseignement du Jisei Karaté-dô. Il indique les principaux éléments de l'orientation technique de l'enseignement pour les professeurs et donne des repères d'entraînement pour tous. Il convient que les professeurs constituent de façon personnelle leur façon d'enseigner et de pratiquer en organisant, à partir du cadre proposé ici, les apports pratiques qu'ils ont reçus et vont recevoir au cours des stages.

En effet, pour pouvoir enseigner convenablement le Jisei Karaté-dô, il est indispensable d'être cohérent avec les principes fondamentaux enseignés dans le Tokitsu-Ryû Jisei-dô. Ceci implique pour les professeurs de suivre une progression pédagogique commune et de participer régulièrement aux stages pour acquérir une formation continue, car la capacité à enseigner est liée à la progression de sa propre pratique.

Par ailleurs, il est tout aussi important que les ceintures noires aient connaissance et conscience dans leur pratique des propos développés par senseï Tokitsu dans la littérature<sup>21</sup> toujours évolutive qui est la sienne, exprimant sa théorie actuelle des arts martiaux en cohérence avec sa recherche pratique dans l'univers du budo.

Un professeur est avant tout un adepte et il doit avoir suffisamment de maîtrise de ce qu'il va enseigner. C'est pourquoi ce fascicule, destiné à améliorer la pratique, a en même temps un rôle de support pédagogique.

Notez, cependant, que celui-ci n'est seulement qu'une table des matières approfondie, et ne peut se substituer au sens de la pratique. Ainsi, la présentation du Jisei Karaté-dô dans ce manuel indique seulement une visée générale de cet art. Le contenu des exercices n'est pas indiqué ici, car il doit être compris et formulé au cours de la pratique appelée à découvrir le bien-fondé des exercices internes s'inspirant principalement du TaiChi et du Qi Gong, ceux-ci permettant une efficacité externe accrue. A titre d'exemple, les techniques de parade doivent être développées par l'exercice de *néri*. Ce terme signifie littéralement « pétrir » ; l'objectif est de pétrir le corps pour être capable d'agir contre une force qui vient de n'importe quelle direction. L'exercice de *néri* vise à développer la disponibilité aux mouvements les plus variés. Dans l'exercice des kata, on y introduira également - autre exemple - des mouvements auxiliaires insistant sur les mouvements de charnières. Ces kata permettent alors d'accéder à des qualités importantes pour les techniques de combat ainsi que pour la formation énergétique.

---

<sup>21</sup> Liste des publications sur le site [www.tokitsu.com](http://www.tokitsu.com)

## VI. Déontologie du professeur

Le Jisei Karaté-dô exige que les professeurs possèdent certaines qualités éthiques, répondant à un certain profil, et ce, afin d'éviter, dans la mesure du possible, d'observer dans le chef des élèves, des déviances, une mentalité, des comportements, peu en rapport avec la vie sociale.

Il faut en effet être conscient que la grosse majorité des élèves copient leur professeur, tant au dojo que dans sa vie privée et professionnelle. Il devient vite, surtout pour les plus jeunes, un modèle, qu'il le veuille ou non. A ce titre, il ne peut décevoir ses élèves, ni introduire dans la société des personnes dotées de possibilités de nuire à autrui. Il ne peut former des élèves qui risquent d'avoir maille à partie avec la justice, car cela nuit non seulement à la morale sociale, mais aussi au club, qui se verra monté en épingle par les médias et la justice. Ce type de dérapage causerait enfin, un préjudice à l'Ecole, à la Fédération ainsi qu'à l'art martial que nous pratiquons. Ce qui signifie que le rôle du professeur ne s'arrête pas à l'enseignement des techniques du Karaté, mais qu'il doit avoir un impact positif sur le psychisme de ses élèves, et que sa mission ne prend pas fin à la porte du dojo, mais qu'il doit rester attentif à la vie hors de la salle, et intervenir le cas échéant, lorsqu'il constate des erreurs de comportement.

Le professeur de Karaté a donc comme tout enseignant une tâche éducative, il est en quelque sorte un guide. Notons au passage que c'est une tâche fort honorable, et que loin de voir cela comme une contrainte pour sa propre vie, il doit être heureux quant au fait d'avoir des élèves, car il est invité à y voir l'occasion de remises en question continuelles et d'évolution constante pour son propre cheminement. Il y a donc une réciprocité bénéfique, un échange bienfaisant entre professeur et élève, pour l'un comme pour l'autre. A l'enseignant d'en prendre pleinement conscience, car il en résultera un plaisir grandi... d'enseigner !

Dans cette réalité, le professeur cultivera l'humilité, car s'il est beau de participer à l'éducation, à l'évolution d'autrui, combien aussi ce défi est-il gigantesque. La progression dans les "DAN" doit s'accompagner d'un dénuement progressif de tout orgueil, de toute vantardise, de toute volonté d'imposer sa vision des choses. *"Le Karaté est l'art des hommes vertueux, disait Funakoshi. Les pratiquants qui, sans réfléchir, se vantent de leurs capacités ou qui font étalage de leur technique vont contre les principes fondamentaux du Karaté."*

N'oublions-nous pas souvent que "KARA - TE" peut être aussi traduit par *"esprit vide"*. Dans le budô, la notion de *"sutemi"* est très importante. *"Sute"* : abandon. *"Mi"* : corps. Cela signifie donc *"abandonner le corps"*. Cela est vrai non seulement dans le Karaté, mais également dans beaucoup d'autres arts martiaux : l'action d'abandonner, de laisser tomber le corps, de "vider" l'ego. On abandonne les attachements, l'ego. Cela est l'esprit de la Voie. Ce n'est que sur ce Chemin, qui conduit par réaction, à davantage d'accueil et d'écoute d'autrui,



que l'on peut être un professeur qui soit digne d'avoir des élèves, c'est-à-dire qui réellement "élève"... en toute humilité!

Ainsi donc, pour mener sa mission à bonne fin, il est indéniable que le professeur de Karaté doit posséder un certain nombre de qualités :

- 1°) Être un homme - ou une femme - à l'aise dans la société, conscient de l'importance des valeurs morales, possédant une culture générale ou sociale certaine.
- 2°) S'accepter, comme tout pratiquant, en tant qu'être en évolution, et ce, aussi bien sur le plan technique que mental et spirituel, s'il veut continuer à cheminer dans l'esprit du Karaté-dô.
- 3°) Cultiver l'humilité, la modestie, la modération, éviter le triomphalisme en général.
- 4°) Être digne, ne pas s'abaisser, ni se croire infiniment supérieur, c'est-à-dire ne pas se faire passer pour un dieu, ni pour un Maître. En fait, on est "Maître" quand les élèves le disent, et non pas quand on l'affirme soi-même.
- 5°) Être conscient de sa tâche éducative, et à ce titre, essayer d'être le plus équilibré possible, et savoir en tous cas, maîtriser ses périodes de perturbation.
- 6°) Avoir le sens des responsabilités, savoir les assumer, rechercher les difficultés techniques en se remettant sans cesse en question.
- 7°) Être exigeant pour les autres, mais surtout pour soi-même. Réaliser ce qu'on impose aux élèves, et même davantage.
- 8°) Bannir absolument de son langage toute critique agressant personnellement d'autres professeurs, bien que l'on puisse ne pas être d'accord avec eux et émettre des appréciations sur leur pratique.
- 9°) Être discret, tout en étant attentif et sociable.
- 10°) Être sincère et honnête envers l'École, ses collègues, ses élèves. Refuser l'intrigue.
- 11°) Posséder du courage moral en conservant sang-froid et maîtrise de soi. Avoir le courage de ses opinions et de ses paroles.
- 12°) Se distinguer par sa courtoisie, son tact et sa distinction.
- 13°) S'exprimer avec clarté et correction.
- 14°) Enfin, s'efforcer d'avoir, dans le dojo, une tenue correcte.

Les qualités éthiques ont été volontairement placées au début de cette énumération non exhaustive, car elles sont aussi essentielles que les qualités techniques, puisque le but des arts martiaux n'est-il pas la communion la plus parfaite entre le corps et l'esprit ? De surcroît, et ce malheureusement, les qualités morales ne peuvent faire, dans l'état actuel des choses, l'objet d'une appréciation lors des passages de grades. Seuls les professeurs actuels peuvent en tenir compte lorsqu'ils délivrent des grades, et surtout le dernier, celui de 1<sup>er</sup> kyu. A ce moment, l'élève a travaillé suffisamment dans sa salle, et son professeur le connaît.

C'est aussi à lui qu'il appartient de faire barrage s'il sent que son élève se dirige dans la mauvaise direction.

Une autre sélection que le professeur doit opérer, c'est celle du savoir-faire. Pour se présenter au passage de grades, il faut être 1<sup>er</sup> kyu depuis un an et avoir l'accord de son professeur. Le professeur doit avoir confié parfois à son élève, la responsabilité d'une partie du cours. Attention ! Pas tout le cours, ni tout le temps, seulement une petite partie. D'ailleurs, les élèves ne viennent pas dans une salle pour un assistant, mais pour le professeur. Par exemple, l'échauffement, parfois une technique que l'élève exécute très bien, un kata qu'il aime, afin de l'habituer à être devant une "classe". Si le professeur n'a jamais laissé l'occasion à l'élève de "s'essayer", celui-ci ne pourra découvrir par lui-même s'il a ou non une vocation de pédagogue. N'est-il pas courant actuellement de voir un grand nombre de 1<sup>er</sup> Dan qui n'envisage pas d'ouvrir de club, et reste presque éternellement dans les "jupes" de leur professeur ?



自成武道

