



INTERNATIONAL KARATÉ DAIGAKU

Travail de recherche pour l'examen de 5^e DAN

KIME

Denis Blondin

Juin 2018

Table des matières

INTRODUCTION	3
LES ASPECTS.....	5
ASPECT PHYSIQUE	5
ASPECT PRATIQUE	8
ASPECT PSYCHOLOGIQUE.....	13
CONCLUSION	15
BIBLIOGRAPHIE.....	16

Le KIME

Présenté par Denis Blondin

INTRODUCTION

En préparation à mon niveau 5^e dan, j'ai décidé d'élaborer, pour mieux comprendre, ce qu'est le KIME.

J'ai choisis ce thème d'abord et avant tout puisqu'il s'agit d'un sujet très subjectif, et s'avère à être d'une compréhension différente d'une personne à l'autre. C'est d'autant plus un sujet complexe à bien cerner, très proprement.

Au fil de mes années d'enseignement, j'ai pu faire plusieurs observations quant au développement du KIME. J'ai pu constater à quel point les niveaux de compréhension et d'exécution varient d'un karatéka à un autre. Il est également fascinant à quel point le KIME est difficile à enseigner.

En premier lieu, lorsque nous entreprenons un art martial tel que le karaté, le KIME n'est pas un sujet discuté d'emblée. Il faut d'abord être en mesure de maîtriser beaucoup d'autres aspects avant même de penser à développer le KIME. Le karatéka débutant doit d'abord apprendre ses bases.

Ce même débutant ou le non-pratiquant d'arts martiaux ne connaît ni le KIME, ni ce qu'il devrait ressentir, encore moins imaginer.

Évidemment, le débutant aura tendance, naturellement, à canaliser toute sa concentration et son énergie sur son poing ou sur son pied, soit le membre qui exécute l'action, en dissociant totalement ce même membre du reste de son corps. Il articule donc ses membres seulement.

Plus la maîtrise de cette même action augmentera, plus l'énergie déployée augmentera et par conséquent, le développement de la force de tout le corps s'amplifiera.

Tant que le karatéka ne maîtrisera pas son physique, pour se concentrer sur sa seule action du coup de poing, il sera impossible pour lui d'unifier les différentes parties de son corps, essentielles au développement d'une technique supérieure.

Il est parfois étonnant de constater que beaucoup de karatékas intermédiaires, même avancés, continuent de pratiquer un karaté considéré de niveau débutant, puisqu'il est impossible pour eux d'être en mesure de créer cette connexion physique.

Dans les prochaines sections, je tenterai donc de démystifier ce qu'est le KIME, et représenterai de quelle façon le KIME peut s'exprimer.

LES ASPECTS

Afin de catégoriser tous les facteurs décrivant le KIME, je propose ici 3 sections, soit l'aspect physique, l'aspect pratique et enfin l'aspect psychologique du KIME.

ASPECT PHYSIQUE

Mais qu'est-ce que le KIME ?

Le terme KIME provient du mot japonais KIMERU, signifiant : Fixer / Décider / Poser



Concrètement, nous pourrions le définir comme étant une contraction de courte durée des muscles et du système nerveux dans un laps de temps très précis; soit en une fraction de seconde, pour une optimisation de l'énergie dans le but d'augmenter la force d'impact.

La respiration sur la contraction, au moment clé, est très importante. Il faut savoir bien respirer et bloquer le diaphragme afin d'obtenir un regroupement optimal de tous les muscles nécessaires afin de déployer l'énergie maximum à un moment bien précis en un temps très court, minimalement infime.

Après une telle contraction, la capacité et rapidité à laquelle notre muscle est en mesure de revenir à un état de détente ou de relâchement, devient notre capacité d'exprimer et d'exécuter un bon KIME.

Le KIME, pour les pratiquants de karaté traditionnel, se développe graduellement. Voici un tableau démontrant le degré de KIME, aux différents niveaux de karatékas

Niveaux ceintures	Échelle – KIME (1 à 10)
Blanche 9 ^e kyu	1 à 2
Jaune 8 ^e kyu	1 à 3
Orange 7 ^e kyu	2 à 3
Verte 6 ^e kyu	3 à 4
Bleue 5 ^e & 4 ^e kyu	4 à 5
Marron 3 ^e à 1 ^{er} kyu	6 à 8
Noire Kuro-Obi	6 à 10 <i>Cet aspect est travaillé à tous les entraînements.</i>

D'autres disciplines sportives ont recours également au KIME pour bien performer, sans toutefois l'appeler ainsi. Nous n'avons qu'à penser à la gymnastique, l'haltérophilie et bien d'autres.

Voir une photo ci-dessous à titre d'exemple :

GYMNASTIQUE



Cette photo démontre bien la contraction nécessaire pour que le gymnaste puisse ainsi supporter son poids, en ayant, comme seul point d'appui, ses bras. Sans une telle contraction de ses muscles, il lui serait impossible d'exécuter un tel exercice.

ASPECT PRATIQUE

Mais comment le développer?

Pour tout sport qui utilise la force physique, l'athlète qui veut maximiser cette force se doit de se regrouper vers son « intérieur » pour réussir à ensuite redistribuer et exploser cette énergie au maximum de muscles de son corps.

Pour avoir un bon KIME, il faut 4 composantes essentielles; soit une bonne technique, la vitesse, la puissance, un bon esprit vif et le mental.

Voici quelques exercices pour favoriser le développement du KIME :

Exercice 1 : Levée de poids

- Utiliser des poids de 2 ou 5 livres dans chaque main, en position à genoux:
- Maintenir les poids en se concentrant sur le bas du ventre.
- Soulever vers le haut; plus on approche le bas du ventre, plus il faut contracter et bloquer le diaphragme.

Au début, faire l'exercice avec et sans contraction afin de bien différencier les deux.

Naturellement, les bras se fatiguent rapidement car seuls eux travaillent.

Par contre, en déployant toute la force et tous les muscles pour unifier l'énergie, c'est alors beaucoup plus facile. Cela devient la contraction, le Kime.

Ce même exercice peut être fait ensuite en position debout ou même en kiba-dashi.

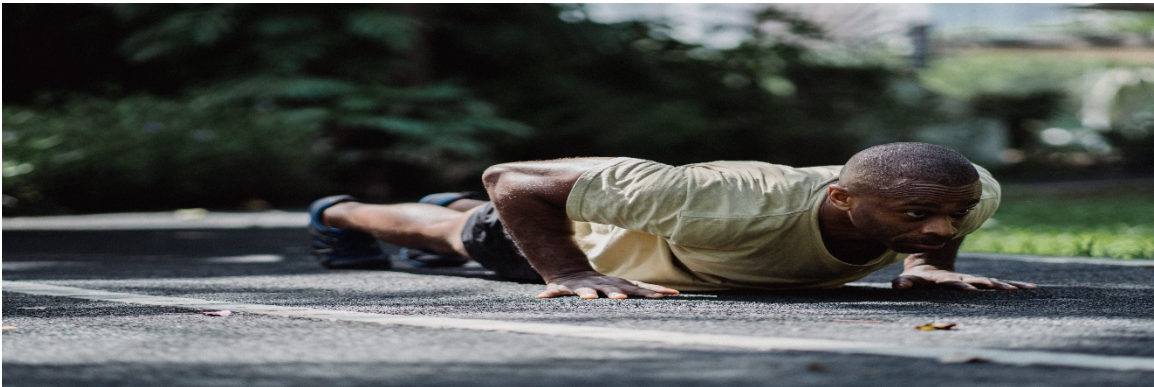
Le pire pour les karatékas est d'omettre (par oubli ou par non-conscience) d'utiliser le KIME; ce qui en résulte d'une utilisation unique des bras et ainsi une fatigue et perte d'énergie inutile.

Exercice 2: « Push-ups / sit-ups »

Lors de redressements (push-up) ou de redressements assis (sit-up), le pratiquant fait usuellement l'exercice en bloquant sa respiration (en apnée). Dépendamment du nombre de répétitions, il devra prendre de petites respirations pour s'oxygéner.

En faisant ainsi, il diminue grandement l'efficacité de son exercice, et amoindrit sa résistance.

Plutôt, l'exercice consiste à inspirer en descendant et à expirer en remontant, en effectuant une contraction à la toute fin.



En faisant ainsi, ceci lui permettra d'augmenter le nombre de répétitions et ceci à moindre effort, puisque tous les muscles sont sollicités.

Un ajout de poids sur le dos peut être considéré afin de maintenir une force sur la ceinture abdominale, et ainsi propulser le centre, et non faire devancer la partie inférieure du corps.

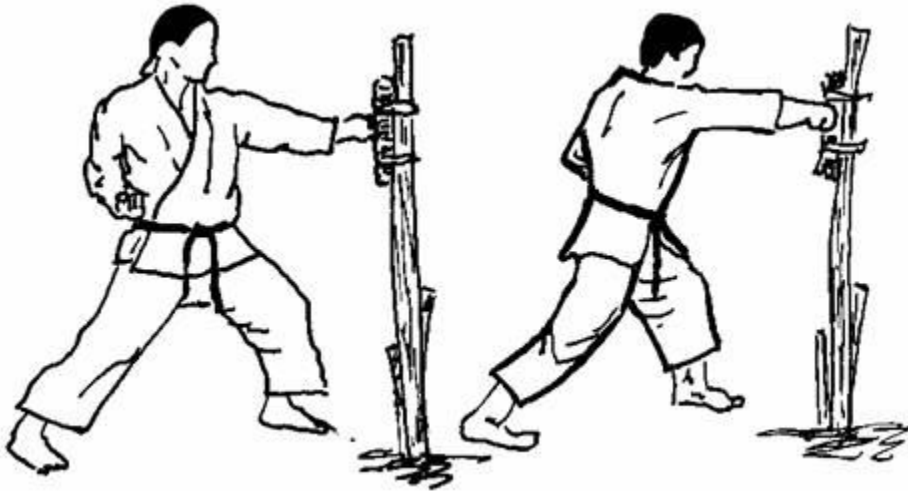
Exercice 3 : « La Planche »

Un exercice fréquemment utilisé par les karatékas pour sensibiliser l'utilisation du KIME. La contraction des muscles permet de maintenir une position adéquate lors de l'exercice.



Exercice 4 : « Makiwara »

La pratique de frappe sur le Makiwara est souvent utilisée en karaté traditionnel. Son application est d'apprendre à utiliser une force de frappe puissante mais adéquate, sans toutefois se blesser. Au début, nombreuses sont les blessures. Mais au fur et à mesure que la compréhension et l'application du KIME se fait, la force déployée augmente sans aucune douleur.



Au karaté :

Dans notre discipline qu'est le Shotokan, le KIME est partout, toujours. Il doit être exprimé au travers les kihons, mais aussi dans les katas et dans le kumite. On juge le KIME lors de compétitions de karaté, en auto-défense et en examen de karaté. Le KIME (énergie de décision) comprends (6) niveaux soient : la translation, la rotation, la vibration, l'impulsion vers le haut et vers le bas, ainsi que le pendulier.

L'un des katas demandant le plus de KIME, est certainement Sochin, de par sa force puissante, mais tranquille, ainsi que de son énergie explosive mais contrôlée.

Ce kata demande beaucoup de force. Toutefois, si trop de force est utilisée, ou si le KIME est sur-utilisé, le karatéka terminera épuisé de sa performance.

Selon le Best Karaté, il est indiqué que ce kata requiert une production instantanée de puissance musculaire. Conséquemment, si la puissance est excédée, ceci créera un ralentissement dans l'exécution.

En ce qui a trait au combat (kumite), le KIME est très important pour obtenir le maximum de puissance et de vitesse au même moment, afin de donner un avantage au karatéka sur son adversaire et ainsi obtenir les points nécessaires pour gagner le combat et, peut-être même le championnat.

ASPECT PSYCHOLOGIQUE

Kime Mental : Penser de façon souple et vivante en connexion avec ses émotions.



Il est parfois dit « on pense trop ».

Il est donc pertinent de penser que le focus n'y est pas. On essaie d'en faire trop, et l'on ne se concentre pas assez sur la simple énergie qui doit être créée. Le pire scénario serait d'ajouter des émotions négatives; car c'est à ce moment-là que tout décroche.

La capacité de réaction d'un individu dépend de la vitesse des influx nerveux qui circulent dans son corps. Il s'agit d'une interaction entre le cerveau et les neurones moteurs. Dans le but d'obtenir une réaction maximale, il faut que tous les maillons de la chaîne de transport des influx nerveux se déploient à une vitesse maximale. La vitesse finale dépend du maillon le plus faible.

Maillons impliqués :

- 1- Afférence au cerveau : Transfert d'information des images visuelles vers le cerveau
- 2- Afférence aux muscles : Les commandes envoyées du cerveau vers les muscles
- 3- Effecteurs : Les muscles effectuant le mouvement, dont la vitesse dépend de la qualité des fibres musculaires.

Certaines personnes sont naturellement plus rapides grâce à leur capacité musculaire ou de réaction. Cependant, ces éléments peuvent être améliorés par chaque athlète. Il leur faudra ainsi travailler sur tous les maillons de la chaîne de réaction, en n'oubliant pas l'importance de la concentration.

De plus, le karatéka qui aura son esprit vide (mushin), lui permettra d'optimiser sa concentration et ainsi garder le cap sur son objectif.

CONCLUSION

En terminant, le KIME est un aspect en perpétuel développement, et ce, au fur et à mesure que le karatéka avance dans cet art martial.

Plus le karatéka sera en mesure de développer l'aspect du KIME, meilleurs deviendront ses techniques, ses positions et ses mouvements. Sa discipline en général prendra alors un tout autre degré, et l'évolution de son karaté sera alors significative.

Après plusieurs années de karaté, le KIME est pour moi essentiel non seulement physique, pratique et psychologique, mais j'ai maintenant conscience de son application dans plusieurs aspects de ma vie courante.

Le KIME, est une voie martiale, qui va au-delà de la victoire. Le but est la maîtrise de l'esprit qui, à elle seule, permet de dominer le corps.

BIBLIOGRAPHIE

- Areski Ouzrout, L'efficacité à portée de Main, Budo, 2015
- R.Habersetzer, Karaté pratique, Éditions Amphora, 2003
- Schlatt, The Shôtôkan Karate Dictionary, Erhard Gotzelmann, 1997
- Masatoshi Nakayama, Best Karaté – Tome 1, Vigot, 1999
- Masatoshi Nakayama, Best Karaté – Tome 2, Vigot, 1999
- Masatoshi Nakayama, Best Karaté – Tome 10, KodanshaInternational, 2014
- Koichi Tohei, Le livre du Ki - L'unification de l'Esprit et du Corps dans la vie Quotidienne,
4^e Édition, Guy Trédaniel Éditeur, 1990