

Travail de recherche  
Présenté par Renée Kavanagh  
pour l'obtention  
du grade de Godan (5<sup>e</sup> Dan)

# **GEDAN BARAI**



26 juin 2016

Karaté Shotokan Rimouski, Québec, Canada  
Membre de l'AKJQ et l'IKD

## Table des matières

SIGNIFICATION DU «GEDAN BARAĬ» .....	3
EXÉCUTION DU «GEDAN BARAĬ» .....	4
DÉVELOPPEMENT DU «GEDAN BARAĬ» .....	5
POINTS IMPORTANTS DU «GEDAN BARAĬ» .....	7
ÉDUCATIFS POUR AMÉLIORER LA TECHNIQUE .....	8
APPLICATIONS .....	11
CONCLUSION .....	15
BIBLIOGRAPHIE .....	15

## INTRODUCTION

Le Gedan Barai est une technique très souvent utilisée en karaté Shotokan, et aussi l'une des premières que nous apprenons dès nos débuts comme ceinture blanche. Je vous démontrerai dans ce travail de recherche plusieurs points importants du Gedan Barai, comme les étapes d'exécutions, avec l'utilisation des bras, des hanches et des jambes, les différentes applications car elle est principalement utilisée comme défense, mais avec l'évolution de notre apprentissage elle est aussi applicable comme attaque. Pour moi c'est une technique très complète et aussi très efficace.

### SIGNIFICATION DU «GEDAN BARAI»

«Gedan» signifie **bas** et «Barai» signifie **balayage**. Le tout signifiant parade balayé vers le bas.

Comme plusieurs techniques de karaté le terme « blocage » est utilisé, mais nous devrions plutôt dire parade ou dévier, car nous ne bloquons pas les attaques mais nous les dévions. C'est donc une technique très puissante qui sert à dévier une attaque de poing ou de pied arrivant à un niveau bas, au niveau de la ceinture.

Cette technique se retrouve dans plusieurs katas Shotokan. Dans les katas de bases par exemple, on retrouve le Gedan Barai dans : heian shodan, heian nidan, heian godan et tekki shodan.

## EXÉCUTION DU «GEDAN BARAI»

Premièrement, nous étudierons cette technique en commençant par la base, en position naturelle, debout, c'est-à-dire en Heiko-ashi dachi. Le blocage se fera avec le bras droit.

- ☉ La position de départ se fait debout les bras le long du corps, poings fermés. (Photo 1)
- ☉ D'abord amener le poing droit à l'oreille gauche, la paume de la main vers l'oreille, en même temps tendre le bras gauche paume vers le sol, au niveau de la ceinture. (Photo 2). Les coudes sont près l'un de l'autre et près du corps à la hauteur du plexus, ce qui amènera une meilleure connexion. Attention, les épaules doivent rester basses. Cette première étape est la phase de préparation, que l'on appelle aussi l'étape où l'on doit armer. Cette préparation nous sert à protéger nos poings vitaux qui se retrouvent principalement au centre de notre corps que l'on appelle notre ligne de vie.

Personnellement je trouve cette étape très complète, car elle nous protège au niveau jodan (visage), chudan (plexus) et gedan (bas ventre). C'est pourquoi on compare le Gedan Barai à un bouclier.

- ☉ Ensuite le bras droit doit descendre vers l'avant dans un mouvement circulaire en longeant le bras gauche qui lui se retire simultanément vers l'arrière. (Photo 3)



Photo 1



Photo 2



Photo 3

➤ Finalement le bras droit termine sa course en effectuant un mouvement de rotation rapide du poignet et se retrouve alors en pleine extension, paume de main vers le sol. Le bras gauche qui est tiré vers l'arrière lui arrive à la hanche en position hikite, paume de main vers le haut.

(Photo 4)

Il est important que les deux bras terminent leur trajectoire en même temps. Cette exécution en synchronisation rendra la technique plus efficace et plus puissante.



Photo 4

## **DÉVELOPPEMENT DU «GEDAN BARAI»**

Lorsque nous avons assimilé la trajectoire du Gedan Barai en position debout, cette technique s'exécute dans toutes les positions de karaté. Le plus souvent elle est utilisée en position zenkutsu dachi (position avant) surtout au début de notre apprentissage. Elle peut aussi être utilisée en position kokutsu dachi (position arrière), kiba dachi (position du cavalier), néko-ashi dachi (position du chat), sanchin dachi (position du sablier), tsuru-ashi dachi (position sur une jambe), kosa dachi (position pieds croisés) et bien plus encore. L'utilisation du Gedan Barai dans différentes positions nous aide à développer le renforcement musculaire, l'équilibre, les différents moyens de transport d'énergie, le déplacement du centre de gravité etc...

Voici maintenant l'exécution du Gedan Barai en position zenkutsu dachi en reculant, gauche devant : (Photo 5)

☞ Lorsque nous armons (phase de préparation) pour faire le Gedan Barai, la jambe avant (gauche) commence à se déplacer en même temps que les bras. Les jambes et les bras se retrouvent regroupés et les hanches sont de face. (Photo 6). La synchronisation de la technique doit se faire en même temps que notre déplacement.

☞ Simultanément, la jambe gauche continue sa trajectoire en reculant, le bras droit poursuit le mouvement de blocage en exécutant une rotation des hanches.

☞ Les deux bras, les jambes et les hanches en position 45°, arrivent à leurs positions finales en même temps. Le bras droit se retrouve au-dessus du genou droit. (Photo 7) Cela demande une bonne synchronisation.



Photo 5



Photo 6



Photo 7

## POINTS IMPORTANTS DU «GEDAN BARAI»

Voici les points importants pour bien comprendre l'utilisation de cette technique et la rendre plus puissante et plus efficace :

- ☉ Bonne trajectoire : L'exécution de la technique du point de départ jusqu'au point final, en respectant les principaux points.
- ☉ Rotation des hanches : Permet de transmettre de l'énergie à la technique, en ayant une bonne contraction abdominale. Cette énergie doit venir du Seika Tanden, énergie interne situé sous le nombril, elle représente notre centre de gravité.
- ☉ Kime : Brève concentration d'un maximum d'énergie provenant de tout le corps, à la fin de la technique.
- ☉ Vitesse : Doit être faite de façon très rapide, en un minimum de temps.
- ☉ Expansion/contraction : Lorsqu'on arme le Gedan Barai, il y a une contraction des muscles supérieurs antérieurs (pectoraux), et une expansion des muscles dorsaux. Lorsqu'on exécute la technique complète, c'est l'inverse il y a une expansion des muscles supérieurs antérieurs, et une contraction des muscles dorsaux.
- ☉ Mental : Est primordial dans l'exécution des techniques, il est important d'avoir une bonne concentration et de la détermination

## ÉDUCATIFS POUR AMÉLIORER LA TECHNIQUE

- Deux par deux face à face en position Gedan Barai en zenkutsu dachi, l'extérieur des poignets appuyés l'un contre l'autre. Les deux doivent exercer une pression vers l'extérieur en maintenant la contraction des muscles dorsaux et des abdominaux. (Photo 8). Même chose mais avec l'intérieur des poignets appuyés l'un contre l'autre, et exercer une pression vers l'intérieur en maintenant la contraction des muscles supérieurs antérieurs et des abdominaux. (Photo 9).

Maintenir la pression pendant dix secondes, et relâcher la tension trente secondes, faire trois séries de chaque bras.

Cet exercice aidera à développer l'endurance et le tonus musculaire en nous permettant de bien sentir les muscles qui doivent travailler lors de l'exécution du Gedan Barai.



Photo 8



Photo 9

- Deux par deux, une personne tient une cible et l'autre frappe la cible en exécutant le Gedan Barai en respectant les points importants de la technique.

Au départ il faut être détendu, les épaules basses, les hanches de face. (Photo 10)

Ensuite d'un mouvement rapide et puissant, allez frapper dans la cible en synchronisant le mouvement du bras avec la rotation de la hanche qui doit se retrouver en position 45°. (Photo 11).

Répéter régulièrement vingt fois chaque côté.

Cet exercice développera un bon kime.



Photo 10



Photo 11

- Deux par deux, avec des élastiques. En position Gedan Barai en zenkutsu dachi, les hanches à 45°, mettre un élastique autour du pied gauche jusque dans la main gauche, l'autre élastique dans la main droite tenu par notre partenaire derrière nous. (Photo 12)

Amener le bras gauche à l'oreille droite en même temps allonge le bras droit en tournant les hanches de face, maintenir une seconde (Photo 13) et revenir en position de départ. Faire cet exercice environ dix fois chaque bras. Cela développera la force musculaire.

Ensuite refaire l'exercice, sans élastique, le plus rapidement possible en travaillant la détente.



Photo 12



Photo 13

## APPLICATIONS

Le Gedan Barai est utilisé principalement comme défense contre une attaque. Mais il peut aussi être exécuté comme attaque, auto-défense et luxation. Voici donc quelques exemples d'applications :

1. Attaque oizuki chudan bras droit, venant de l'adversaire. La défense exécute Gedan Barai bras gauche en reculant (Photo 14). Même chose avec une attaque mae geri jambe droite, venant de l'adversaire. La défense applique Gedan Barai bras gauche en esquivant (Photo 15). Contre-attaque gyaku-zuki bras droit (Photo 16).



Photo 14



Photo 15



Photo 16

2. Attaque oizuki jodan bras gauche, venant de l'adversaire. La défense utilise la préparation du Gedan Barai pour dévier le poing avec le bras droit, en même temps frappe coup de poing chudan avec la gauche (Photo 17). La défense saisit avec sa main gauche le bras de l'adversaire, avec le mouvement de retrait vers l'arrière comme hikité, le tire vers soi, en même temps exécute le Gedan Barai avec le bras droit, qui devient alors une attaque en frappant à l'intérieur de la cuisse ou aux parties (Photo 18).



Photo 17



Photo 18

3. Attaque mae geri jambe droite, venant de l'adversaire. La défense utilise la préparation du Gedan Barai pour dévier la jambe avec le bras droit (Photo 19). La défense poursuit avec le bras gauche le mouvement de balayage pour attaquer le plexus de l'adversaire (Photo 20).



Photo 19



Photo 20

4. Dégagement lors d'une saisie : L'adversaire saisit avec sa main droite le poignet gauche du défenseur (Photo 21), celui-ci exécute le mouvement de préparation du Gedan Barai pour se dégager, en amenant le bras gauche vers son oreille opposée, en même temps poussant, avec sa main droite, le bras de l'adversaire vers l'extérieur (Photo 22).

Le défenseur complète la technique du Gedan Barai qui devient alors une contre-attaque chudan. (Photo 23)



Photo 21



Photo 22



Photo 23

5. Dégagement lors d'une saisie : L'adversaire saisit avec sa main droite le poignet droit du défenseur (Photo 24), celui-ci se dégage en exécutant le mouvement du Gedan Barai sur le bras de l'attaquant et en tirant le bras saisi vers l'arrière (Photo 25,26 et 27).



Photo 24



Photo 25



photo 26



photo 27

6. Luxation : Attaque oizuki chudan bras droit, venant de l'adversaire, la défense bloque soto uke bras gauche (Photo 32), avec la main gauche saisit immédiatement le bras de l'adversaire en complétant le mouvement du Gedan Barai, avec le bras droit, derrière le coude en exerçant une pression vers le bas sur l'articulation. (Photo 33)



Photo 32



photo 33

## CONCLUSION

Je pratique le karaté depuis 30 ans déjà, au fil des années j'ai acquis beaucoup de connaissance sur cet art martial si complet et si merveilleux. Mon apprentissage s'est développé tant du côté physique que mental. Plus j'en apprend sur le karaté, plus je me rends compte que j'en ai encore beaucoup à apprendre. Je vous ai présenté, dans ce travail de recherche, le Gedan Barai que j'exécute et utilise depuis ma ceinture blanche, mais je sais que je n'ai pas fini de découvrir d'autres facettes de cette technique qui est pour moi très complète!

## BIBLIOGRAPHIE

NAKAYAMA, Masatoshi. Introduction. Best karaté 1 .Editions Vigot, Paris, 1999, 144 pages.

NAKAYAMA, Masatoshi. Heian Tekki. Best Karaté 5. Kodansha International Ltd, Tokyo, Japan, 1979, 143 pages.

HABERSETZER, Roland. Karaté pour les jeunes. Technique et pédagogie. Editions Amphora, Paris, 1991, 254 pages.

BANDELIER, Bruno. «Gedan Barai, votre première technique de défense». Karate-blog.net. <http://karate-blog.net/votre-1ere-technique-de-defense-gedan-barai/>. [page consultée en septembre 2015]

DELANNOY, Eric. «Les fiches pédagogiques d'Éric Delannoy, blocage gedan barai». Courskarate.com <http://www.courskarate.com/techniques-de-base/technique-karate-blocage-gedan-barai>. [page consultée en septembre 2015 et janvier 2016]