

INTERNATIONAL KARATÉ DAIGAKU

RAPPORT POUR L'EXAMEN DE 5^{IÈME} DAN (LE KIAI)

JEAN VALIQUETTE MAI 2016

Table des matières

Table des matières	i
Introduction	1
Origine	2
Définition	2
Le kiai	3
Application du kiai	4
Définition du kime	5
Coordination de la respiration	6
Mythe ou réalité?	7
Conclusion	8
Riblingraphie	9

LE KIAI

INTRODUCTION

Au karaté, l'efficacité passe d'abord par la maîtrise du corps, c'est-à-dire l'ensemble des gestes qui font une technique et son application. Une fois cette maitrise acquise, l'effort porte sur les moyens de canaliser et de mobiliser au mieux l'énergie interne. Une de ces énergies est le kiai.

L'expérience montre que l'être humain possède un potentiel énergétique insoupçonné, mis en évidence que dans des circonstances exceptionnelles, suscitant une réaction émotionnelle extrêmement vive. Exemples significatifs: une mère qui soulève une voiture pour sauver son enfant, quelqu'un sur un lieu d'accident qui réussit à marcher malgré plusieurs fractures aux jambes.

L'action qui blesse l'adversaire est celle du poing ou du pied. Toutefois, cette action est plus forte et plus rapide lorsqu'elle est associée au kiai, car celui-ci, provoqué par la contraction violente des abdominaux, stimule la contraction simultanée de tous les muscles. Il peut être poussé lors d'une attaque avec beaucoup de kime, pour affirmer la volonté de vaincre, d'impressionner et de surprendre l' adversaire.



Qu'avez-vous pensé la première fois que vous êtes passés près d'un dojo (1)? En fait, ces cris s'appellent des kiais (prononcer ki-aille). Les films de combat nous ont aussi habitué à ce genre de cri, par contre, la signification et l'utilité sont-elles comprises de tous ?

Tentons ensemble de percer le mystère du kiai encore trop souvent incompris de la part de la population et des néophytes.

(1) Dojo: salle d'entraînement ou s'entrainent les adeptes d'arts martiaux.

ORIGINE

On peut dire que les origines du kiai remontent aussi loin que l'homme lui-même, qui, le premier, devant une réalité hostile, poussa un cri ultime, soit pour neutraliser sa propre peur, soit pour avertir ses semblables d'un danger imminent, soit pour intimider son assaillant. C'est ainsi que la voix humaine contribua certainement à l'art du combat en devenant, dans une certaine mesure, un élément de stratégie. L'histoire est remplie de ces récits relatant les armées lançant l'assaut en émettant des cris stridents.

Dans certains pays, au Japon en particulier, les techniques du «kiai» ont été perfectionnées depuis une époque ancienne, au point d'en faire un art pouvant devenir en soi une arme de combat au même titre que des techniques d'attaque et de défense.

DÉFINITION

Le mot kiai est japonais et composé de deux «kanji» (2) qui se lit «ki» (3) et désigne l'énergie interne, l'âme, l'esprit, la volonté et de «ai» (contraction du verbe awasu) qui veut dire réunir, unir. Il exprime donc l'unification corps - esprit.

Le kiai est un cri particulier: l'air est bloqué au niveau de la gorge ou de la glotte par la contraction des muscles. Anatomiquement, ce mouvement, s'il est bien contrôlé, peut provoquer la contraction simultanée de la plupart des muscles du torse et de l'abdomen.

On devine le KI d'un karateka dans son attitude (bonne position), son regard (regard droit et ferme), son visage (volonté, détermination). On doit sentir son Ki dès qu'il prend la position Yoi (prêt) au début et à la fin d'un exercice, d'un kata (forme) ou d'un combat. Occasionnellement, le karateka « pousse un kiai », il extériorise cette puissance dans un cri bref au cours de l'action.

N'ayez pas peur de crier en frappant, parant, dans les déplacements, dans les katas. Ce kiai représente votre volonté de vaincre et l'union de toutes vos forces mentales et physiques dans la technique que vous exécutez.

(2) kanji: caractères chinois utilisés dans l'écriture japonaise.

(3) Ki : énergie, force intérieure. Le centre du ki se situe à environ 5 centimètres au-dessous du nombril. De nombreuses disciplines le considèrent comme la source des sensations et même de l'énergie vitale.

LE KIAI

Le kiai n'est pas un bruit ordinaire: c'est un son chargé de volonté. Lorsque le père dit à l'enfant « reste donc tranquille » sur un ton las, l'effet n'est pas du tout le même que si abandonnant son journal il se dresse le doigt tendu en prononçant fort le seul prénom de son fils; celui-ci sait que maintenant il faut absolument s'arrêter.

Le kiai pour être efficace, doit être fait avec conviction, doit venir de la région sous abdominale (le hara)(4) et être poussé d'une façon brève et gutturale. Le kiai aide à l'exécution d'une attaque un peu comme le «ho-hisse» aide à porter un objet lourd.

Au début on ne comprend pas quel genre de son émettre. Les kiais s'approchent des sons "eï, aï, ha, ho, hi, to, soo". Ils ne sont pas limitatifs, chacun étant libre de se trouver un son convenant à sa personnalité.

Quelquefois, c'est tout un défit que d'encourager les gens à produire un kiai. Les débutants ne comprennent pas toujours la



raison, la signification et l'importance du kiai. Le kiai doit être court et le plus fort possible. Par contre, il ne doit pas devenir un hurlement.

Toutefois, pour maximiser l'effet du kiai, le corps doit être droit, déterminé et avoir une bonne respiration. La valeur du kiai est liée au niveau technique (fluidité du mouvement, contraction/décontraction des muscles, équilibre, puissance.....) et à la vitesse d'exécution.

On peut évaluer à son kiai le ki d'un karateka et l'intensité déployée dans son attaque. Un kiai faible est inutile; il ne fait qu'accentuer la dépense énergétique et supprime tout effet de surprise et de détermination.

(4) Hara: Aussi appelé seika tanden. C'est le point d'équilibre interne du corps humain et la source du souffle (de l'énergie), qui , théoriquement, se trouve à 4 cm environ au-dessous du nombril, entre celui-ci et la colonne vertébrale. C'est le centre de gravité du corps, et le lieu où, selon les orientaux, se trouvent concentrées les forces vitales profondes. Si le hara peut être décrit physiquement comme le centre de gravité du corps, il est surtout le siège du rassemblement de toutes les forces vitales de l'individu, tant physiques que psychique, le point de passage obligé de toute action efficace.

APPLICATION DU KIAI

Le kiai peut agir de 3 façons:

1- Intimidation, distraction.

La seule expression du kiai suffirait, pour exprimer sa puissance, à intimider et neutraliser

la fougue de l'adversaire, brisant ainsi sa concentration (pendant un court instant), le temps de le surprendre par une technique faite pendant ou tout de suite après le kiai. Le kiai joue ici le rôle d'élément de surprise, pour créer une ouverture que vous pourrez utiliser ou, prendre le rôle d'une feinte pour figer momentanément l'adversaire. En effet, si l'adversaire n'est pas suffisamment concentré, il peut être subjugué par le kiai et son succès dépend de la conviction qui y est mise.



2- Impact-Kime

Le kiai facilite alors la concentration totale lors de l'impact.C'est une sorte de conclusion à une technique exécutée avec force et détermination. À ce moment là, le kiai appuie la technique exécutée et permet une efficacité accrue, en donnant une meilleure tension aux muscles de vos abdominaux et en donnant plus de puissance à votre technique. Le kiai est aussi entendu lorsqu'un combattant prend un coup, ce n'est pas un cri de douleur, mais là aussi, une contraction musculaire intense, qui peut amortir les coups reçus par le pratiquant.



3- Explosion

Le kiai dans les kihon, les katas, le kumite permet d'avoir une frappe plus explosive et met fin au combat simulé ou pas. Par le kiai, on prouve sa détermination à se défendre, à entretenir son propre courage et à augmenter son adrénaline (5) (voir page 2, origine).

(5) adrenaline: Substance produite lors d'un signal nerveux envoyé au cerveau qui permet à la personne d'éveiller ses sens au maximum

DÉFINITION DU KIME

L'application d'une technique de karaté, que ce soit pour l'attaque ou la défense, demande une grande synchronisation musculaire.

Le kime est le rassemblement de toutes les forces physiques et psychiques sur un seul point, soit un point situé au-delà de la cible. Celui-ci mobilise tout l'être en un seul moment et un seul mouvement.

Le corps ne peut pas rester constamment sous tension. Dès que l'impact, réel ou simulé à l'entraînement, a eu lieu, une relaxation doit intervenir. Elle n'est totale qu'en apparence; certains muscles restent sous tension légère, prêts à intervenir à la moindre sollicitation de l'esprit. La concentration musculaire lors du coup doit être totale, mais très brève; plus le temps de contraction est court (à puissance égale), plus le choc est puissant. Si la tension

est maintenue plus qu'il ne faut, le corps se fatigue et il n'est plus possible d'en disposer pour une action ultérieure.

Le secret de la rapidité d'un coup de poing ou du coup de pied en karaté est dans le relâchement des muscles lors de la trajectoire du coup et d'une contraction musculaire juste au contact (kime). C'est lors de cette brève contraction que le kiai doit être poussé. Donc, l'on doit sentir la sensation de « timing» qui laisse entrevoir ce que doit être cette maîtrise du corps tant recherchée en karaté, c'est à ce moment que le kime et le kiai ne font qu'un. Cette brève contraction, correspond à l'impact du coup, qui joue en même temps le rôle d'un « coup de frein » immobilisant le corps.



Il sera difficile pour le débutant de bien comprendre la notion du kime et de contracter à fond tout en étant incapable de transmettre sa force à l'adversaire par l'intermédiaire du coup. Seulement l'expérience par l'entraînement vous amèneras vers cette notion de kime.

On retrouve dans le terme la racine « ki» du kiai, qui signifie esprit. Le kime est en quelque sorte le « timing», c'est-à-dire, la faculté de donner le maximum de soi, physiquement et mentalement, à l'instant précis de l'impact de l'attaque ou de la défense. Le kiai est en quelque sorte sa traduction sonore.

COORDINATION DE LA RESPIRATION

L'unité corps-esprit (kiai) passe par la respiration: le rendement énergétique est directement lié à la qualité de l'oxygénation, et celle-ci n'est satisfaisante qu'avec une bonne coordination entre la respiration et l'action.

La respiration fait partie intégrante du Kiai. Du départ jusqu'à la fin d'une technique, les poumons se vident en partie. À la fin de cette même technique l'expiration cesse et seulement à ce moment le corps entier se contracte pendant une fraction de seconde (kime).

Le corps passe successivement par des phases de force et de faiblesse, selon le temps respiratoire. Lorsqu'on inspire, les muscles se décontractent et on ne peut effectuer une action forte, soit en attaque, soit en défense; au contraire, lorsqu'on expire ou lorsqu'on bloque la respiration, les muscles peuvent se contracter.



En inspirant, les muscles se détendent, une attaque effectuée dans ces conditions serait faible (il est difficile de soulever un haltère les poumons en inspiration. Il est dangereux aussi de se laisser surprendre par l'adversaire lors d'une inspiration.

Il faut apprendre à contrôler sa respiration, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche à peine entrouverte. A la fin de la technique, contractez brusquement les abdominaux pour les relâcher immédiatement (kime) et ne pas se vider d'air. C'est dans cette dernière phase respiratoire que l'impact et le kiai devrait être fait.

Cette contraction doit intervenir juste avant l'impact du coup et être maintenue un très court instant par un léger blocage de la respiration au moment de l'impact, afin d'immobiliser le corps et de dégager toute la force dans le coup asséné à l'adversaire

La respiration doit être profonde, abdominale et venant du hara.



MYTHE OU RÉALITÉ?

Certaines personnes qui ne font pas d'arts martiaux pensent que le kiai est de la frime. Mais des recherches scientifiques prouvent le contraire. D'autres athlètes utilisent le kiai à leur façon sans que personne ne s'en rende compte.

Qui n'a jamais vu un joueur de tennis lorsqu'il frappe la balle, un haltérophile lorsqu'il soulève un poids ou un karateka lorsqu'il effectue une technique, pousser un cri. Les grognements et les hurlements (kiai) peuvent-ils augmenter la puissance d'un athlète? On dirait que cela leur donne un petit avantage de plus pour se dépasser.

Que se passerait-il si un expert en arts martiaux n'était pas autorisé à crier ?

Des scientifiques en ont fait l'expérience avec des casseurs de blocs de béton. Pour vérifier si le fait de crier pouvait améliorer la performance d'un athlète, les scientifiques ont placé deux piles de 15 blocs de béton identiques que le casseur tentera de fracasser. La première pile sera fracassée avec la présence d'un hurlement, la deuxième se fera silencieusement sans faire entendre le moindre son. Le sujet à l'étude sera relié à un accéléromètre afin de mesurer la vitesse qu'il génère avec ses avant-bras. De plus, des cellules de charge placées à la base des blocs mesureront la force générée pendant les 2 essais.

Avec le cri, le casseur à généré une force de 900 déca newton (daN) (6) et a fracassé tous les blocs. Privé de son cri (kiai), le casseur a généré une force de 667 (daN) c'est à dire 25% de moins. De plus les blocs n'ont pas été tous fracassés et l'énergie généré a rebondi et est revenue dans les bras de l'individu.

(6) 1 (daN) déca newton = 10 newtons

Un newton est la force capable de communiquer à une masse de 1 kilogramme une accélération de 1 m/s^2 . Il faut donc un newton pour augmenter la vitesse d'une masse de 1 kilogramme de 1 mètre par seconde chaque seconde (ou encore de 3,6 kilomètres à l'heure chaque seconde). Cette unité dérivée du système international s'exprime en unité de base ainsi:

1N = 1 kg. m

On calcule 3,6 km/h en convertissant 1 m/s de la manière suivante:

1 heure= 3600 s, donc en 3,600 s, on parcourt 3,600 m;

3,600 s vaut 3,6 km et on sait déjà que 3,600 s valent 1 heure; on a donc 3,6 km de parcourus en 1 heure ou 3,6 km/h

Un coup puissant dans le sport est une combinaison complexe de physique, de chimie corporelle et de psychologie de la performance. Un cri peut améliorer les trois. La soudaine explosion d'agressivité entraîne une poussée d'adrénaline et une fréquence cardiaque plus élevée augmentant le flux sanguin aux membres et aux organes. Les poumons se contractent brusquement dirigeant le sang oxygéné vers les extrémités. Lorsque le cri est expulsé du corps, le groupe musculaire central se contracte et produit une puissante énergie concentrée. Ce qui est plus important, il crée l'effet psychologique d'un cri de guerre. Alors, peut importe le sport pratiqué, ceux qui crient, continuer a crier.

CONCLUSION

Souvent les débutants sont timides à l'effet de laisser sortir un kiai. Pour certains, (surtout les jeunes) cela devient un blocage excessif. Maintenant que vous en connaissez toutes les répercussions, les avantages de faire un kiai jouent en votre faveur et devient une nécessité. Lorsque votre instructeur vous demande de pousser un kiai, faites-le avec énergie mais aussi avec discernement, car le kiai n'est pas un rugissement sauvage. Il est là pour ponctuer la phase décisive d'une technique.

Aussi, l'efficacité d'une technique (waza) (7) est directement relié à l'équilibre, la vitesse, la respiration, la détente et le kime dont le kiai fait partie.

En comprenant bien le phénomène, vous progresserez davantage dans votre entraînement, votre efficacité et vous aurez fait un grand pas dans l'évolution technique de votre karaté.

Donc, en portant une série de coup, on aura avantage à accompagner ceux ci d'un cri monosyllabique (kiai). Si l'effet du kiai augmente la puissance de 25 %, vous pouvez maintenant vous imaginer les répercussions positives que cela peut avoir , non seulement lors des entraînements ou lors des compétitions, mais dans une situation d'auto défense. Si un kiai peut annihiler la peur et de plus augmente la puissance de 25 %, le kiai devient alors une arme recommandée et obligatoire à tout pratiquant d'arts martiaux.

BIBLIOGRAPHIE

- Croucher, Michael et Reid, Howard, Les arts martiaux, Éditions Larousse 1987
- Delcourt, Jacques, La technique du karaté, Éditions Chiron, 1981
- Didier, Francis et Sitruk, Guy, Le karaté en 10 leçons, Editions Hachette, 1977
- Frédéric, Louis, Dictionnaire des arts martiaux, Editions Du Félin 1988
- Habersetzer, Roland, karaté-do, Éditions Amphora, 1983
- Habersetzer, Roland, Karate-do katas, Edition Amphora, 1987
- Habersetzer, Roland, Karate pour les jeunes, Editions Amphora 1984
- Habersetzer, Roland, Le guide marabout du karaté, Editions Gérard et C, 1969
- Mesnières, Jean Luc, Le karaté, Editions Solar, 1989
- Ohl, Paul E, Lea arts martiaux, Éditions La presse 1975

Site web

- La science du sport, Canal D, 2011
- www.gkr15.com
- -Wikipedia.org