



TRAVAIL DE RECHERCHE PRÉSENTÉ PAR
CHRISTIAN GODARD POUR
L'OBTENTION DU GRADE DE ROKUDAN (6^eDAN)
À L'EXAMEN DU 26 JUIN 2016



SUJET :

« KIME »

きめ

Table des matières

Introduction	3
Définition du Kime.....	3
Application.....	5
Voici 4 étapes à suivre pour obtenir un bon <i>kime</i> :.....	11
Améliorer son <i>Kime</i> :	13
Conclusion.....	15
Glossaire :.....	16
Bibliographie :.....	18

Introduction

Il y a plus de 110 millions d'adeptes au karaté tout styles confondus, ce qui distingue le karaté Shotokan des autres styles c'est la vitesse d'exécution et la précision des techniques qui les rendent aussi efficaces. Cette efficacité est possible par la compréhension du *Kime*. Dans le travail qui suit je vous présenterai ma vision, après plus de 32 ans d'expériences en karaté Shotokan, de ce qu'est le *kime*. Vous y trouverez quelques explications, exercices et certaines méthodes pour l'appliqué. Pour tous les termes japonais en italique vous trouverez la définition dans le glossaire.

Définition du Kime

Le *KIME* signifie esprit de décision du verbe *kimeru*. Souvent le mot **focus** est utilisé pour remplacer le terme *kime*, le *kime* est tout d'abord un état d'esprit qui nous amène à une concentration d'énergie à la fin d'une technique. L'essence du karaté est le *kime*, a une époque le terme *Ikken hissatsu* était utilisé, de nos jours le terme *todome* est plus facile à véhiculer. Car un karatéka pouvait s'entraîner tous les jours et répéter des milliers de fois la même technique en frappant sur un *makiwara* pour augmenter sa précision et sa puissance de frappe, ce qui en résultait le *kime*. De nos jours la vision de l'entraînement est différente, si nous voulons garder un bon standard nous devons le faire avec autant d'acharnement, que ce soit avec les anciennes ou les nouvelles méthodes d'apprentissage et d'autres genres équipements. Une technique sans *kime* ne peut être considérée comme une technique de karaté. Le *kime* peut être produit par un coup frappé soit *Tsuki*, *Keri* ou *Uke*. Pour bien ressentir cet état d'esprit, après plusieurs

années, seulement l'entraînement permet de l'assimiler pour ensuite l'appliquer. Comme toute chose, chaque individu devra s'armer de patience pour atteindre le but recherché. Le *kime* est la combinaison du mental et du physique, qui en une fraction de seconde, rendront la technique très efficace et décisive à la toute fin de l'exécution.

Le *kime* est très bien démontré lors d'exécution d'un kata, présenté par un karatéka ceinture noire, par la sècheresse et l'harmonie des mouvements.

Le ***tandem*** est le centre de la puissance et l'équilibre du *kime*. Cette énergie est générée par la contraction se faisant entre les muscles abdominaux et les muscles pelviens. Lorsque la posture du tronc est bien positionnée, alors il est plus facile de ressentir le lien entre le haut et le bas du corps grâce à cette contraction. Cette harmonie du corps aura comme résultat de générer une plus grande force musculaire nous demandant un minimum d'énergie durant l'exécution d'une technique.

-Deux façons de démontrer la présence du *kime* :

Par exemple le karatéka qui fait de la casse de planches, est le résultat d'un *kime* décisif. Ce qui nous ramène à la façon martial de l'époque (*ikken hissatsu*), évidemment l'utilisation de cette méthode est trop dangereuse et inapproprié lorsque l'on s'entraîne avec un partenaire, nous utilisons alors le terme *sun dome*, qui consiste à stopper la technique à 3 cm du point vital visé donnant l'impression de passer à travers la cible. En karaté Shotokan l'utilisation des différents mouvements de hanche est très prônée, les principes qui suivent sont indispensables pour véhiculer et obtenir un bon *kime*.

Application

Pour les applications suivantes, vous trouverez quelques façons d'utiliser les hanches pour transporter l'énergie le *ki* pour un maximum d'efficacité du *kime*. La **contraction** et l'**expansion** des mouvements seront indispensables, au départ la contraction du *tandem* sera nécessaire pour permettre d'amener la technique vers la cible. La contraction du *tandem* et de tous les muscles sollicités devront être à leur maximum en touchant la cible pour la durée d'une fraction de seconde, produisant un coup frappé très puissant.

Un équilibre musculaire est nécessaire pour chaque exécution, par exemple la connexion du *hikite*, c.-à-d. le coude tiré vers l'arrière, aidera à raffermir une technique de bras, cette dernière qui devra être en connexion avec les abdominaux supporté par un ancrage solide avec le sol. Toute forme d'apprentissage devra faire partie d'un entraînement régulier ou si possible quotidiennement à raison d'une heure ou plus par séance.

Maintenant passons aux différentes façons d'utiliser la hanche pour transporter le *ki* pour atteindre le *kime*.

1° **Par vibration de hanche** : Il s'agit d'un mouvement très rapide aléatoire, parallèle au sol, ce principe est utilisé pour exécuter une ou plusieurs techniques à partir d'une même position. Suite à cette vibration le *kime* se fera ressentir lors de l'exécution de la technique. Voici deux exemples de vibration de hanche avec *kime* dans deux mouvements du kata tekki.



Gedan barai



Kagi zuki

2° **Par translation** : L'énergie se transporte lors d'un déplacement du corps, accompagné d'une ou plusieurs techniques sur une ligne parallèle au sol. Nous pourrions comparer ce dernier au tir à l'arc par la ligne droite parcourue par la flèche entre le point A et le point B. Le *kime* sera alors présent à la fin de la technique, comme par exemple lors de l'exécution de Oi-zuki en avançant et de uchi uke chudan.



Oi-zuki



Uchi uke chudan

3° **Par rotation** de la hanche; Ce principe est de tourner la hanche pour la diriger vers une autre direction, que ce soit sur place ou durant un déplacement. Voici un exemple:

Dans le cas de gyaku zuki suivie de mawashi empi, en position avant, la hanche est de face, l'énergie est alors transportée dans le mouvement par une rotation très vive pour se retrouver de face dans la direction opposée. C'est à la fin de la technique, que le *kime* est exécuté. Dans ce cas ci, la hanche aura parcouru une rotation de 90°.



Gyaku zuki



Mawashi empi

4° **L'effet de Pendule** de la hanche; Ce principe consiste à exécuter une technique par la bascule du bassin, que se soit vers l'avant, de côté ou vers l'arrière. Nous retrouvons ce principe pour yoko geri kekomi et mae geri. Cet effet de pendule accompagner du *kime* à la fin de l'exécution, donnera de la profondeur et la puissance à la technique.



Yoko geri kekomi



Mae geri

5° **Vers le bas** (*otoshi*); Ce principe est de concentrer le déploiement de l'énergie du haut vers le bas. Comme dans toutes les applications, on inspire lors de la préparation du mouvement (1°photo ci-dessous) et expire en contractant le *tandem* à l'exécution du mouvement (2°photo ci-dessous).



Ootoshi empi

6° **Vers le haut** (*age*); Ce principe est utilisé pour soit dévier une technique vers le haut ou frapper avec cette dernière, exemple age-uke, jodan juji uke, age empi, age zuki etc. La contraction des abdominaux et tous les muscles sollicités devront travailler de paire pour arriver à un maximum d'efficacité.



Jodan juji uke



Gyaku age empi

La puissance dégagée lors de l'exécution de différentes techniques devra être très définie, déterminante et souvent accompagnée d'un cri appelé *kiai* « l'énergie de l'esprit interne ».

Lorsque ces 6 principes sont assimilés, des combinaisons pourront être créées.

- Voici un 1° exemple : Pour un enchaînement d'un coup de pied circulaire, la rotation et l'effet de pendule de la hanche sont utilisés (fig. 1), suivie par un coup de poing fouetté, alors une vibration de la hanche sera utilisée (fig. 2) et finalement un coup de poing inversé qui sera exécuté par la rotation de la hanche (fig.3) . Une très courte contraction à la fin de chacun des mouvements sera nécessaire pour que chacune des techniques soient efficace. Pour l'exécution de ce genre d'enchaînement la translation du déplacement sera présente du début à la fin.



Mawashi geri

Fig. 1



Uraken uchi

Fig.2



Gyaku zuki

Fig. 3

-2° exemple : Lors de la déviation (blocage) d'un coup de poing par la rotation ouverte de la hanche (fig.4), le *kime* sera moins prononcé ce qui permettra un retour plus rapide de la rotation de la hanche pour ensuite lancer une contre-attaque puissante supporter par le focus à la fin de l'exécution (fig.5), dans ce genre d'exécution nous utilisons donc la force et la vitesse de l'attaque pour la retournée vers l'adversaire.



Fig. 4 Soto uke



Fig 5 Gyaku zuki

« **À proscrire** » : Épaules sorties, bassin vers l'arrière, déséquilibre du tronc, mauvaise connection du *hikité*, talon levé, sont quelques points à éviter, les photos suivantes démontrent quelques postures à corriger lors des entrainements, si nous voulons améliorer notre *kime*.



Si durant vos entrainements vous n'avez pas toujours accès à un instructeur, se filmé pourrait être un très bon outil pour apporter quelques correctifs si nécessaire.

Voici 4 étapes à suivre pour obtenir un bon *kime* :

1° Enracinement :

- Avoir une bonne prise avec le sol
- Gardez le tronc bien droit et bien positionné par rapport à la cible, avec une petite tension au niveau des abdominaux ce qui nous amènera sur une base bien équilibrée.

2° Détente :

- Mentalement être concentré sur l'action à exécuter et la cible visé.
- Musculairement garder le corps détendu et les abdominaux en alerte.

3° Vitesse (explosif):

- En une fraction de seconde, exécuter la technique du point A au point B, d'un mouvement vif rapide et précis. Le tout doit se faire en expirant.
- Les muscles aux fibres blanches transporteront notre technique très rapidement, et les muscles aux fibres rouges à l'impact, en une fraction de seconde, se contracteront à leur maximum au contact et aussi rapidement reviendront à zéro pour être prêt à répéter une nouvelle action si nécessaire.

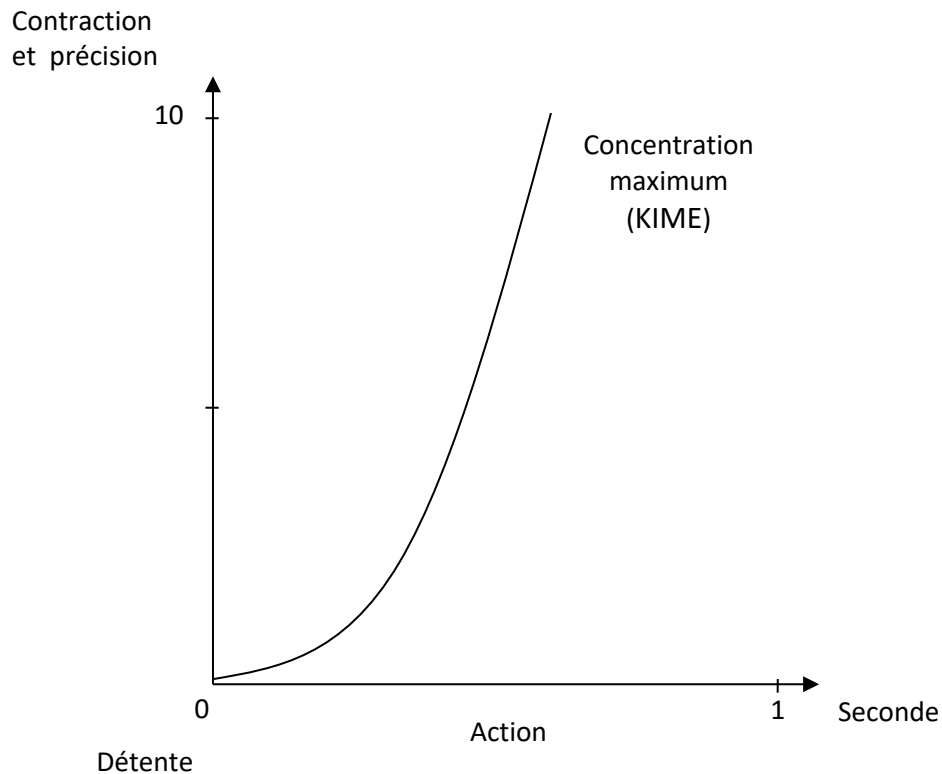
Ne pas oublier de garder un bon enracinement jusqu'à la fin de l'exécution et éviter de travailler uniquement avec le haut du corps. Pour cela, contracter les muscles sous les

aisselles et les abdominaux afin que le haut et le bas du corps soient en harmonie et en connexion durant l'application du mouvement.

4° résultat :

- Donc, la puissance de frappe obtenue deviendra le but recherché, appelé *kime*.
- Avec un entraînement rigoureux et soutenu, la technique pourrait se transporter jusqu'à 13 mètres à la seconde et avoir une force d'impact allant jusqu'à 700 kilogrammes.
- Pour mesurer la force musculaire, nous utiliserons une échelle de 0 à 10.

Le graphique suivant démontre sur une autre forme comment visualiser la force du *kime*



Améliorer son *Kime* :

1-Sur place les hanches en 45° position *tate shuto uke*, en tournant la hanche de face frappé en expirant *gyaku-zuki* (voir fig.6 et 7). Après avoir assimiler la mécanique de l'exercice, utiliser une cible comme mentionné plus bas. Dans cette séquence nous retrouvons 3 éléments importants, l'**expansion** suivie d'une **expiration** qui amènera à une **contraction** à la fin du mouvement.

Fig.6



Tate shuto uke

Fig.7



Gyaku zuki chudan

2- Exécuter un kata et à la fin de chaque technique faire une contraction du corps de 5 à 10 secondes pour chaque mouvement. Nous pouvons également faire le kata très lentement tout en respectant l'échelle de contraction musculaire de 0 à 10, ce dernier principe nous le retrouvons dans *Hangetsu*. Il est à noter que les principes de l'utilisation de la hanche se retrouvent dans les 26 katas.

3-L'utilisation soit d'une cible (bouclier), d'un sac (punching bag) et/ou d'une planche de frappe (makiwara) peuvent nous aider à développer et améliorer notre *kime*. Les techniques pratiquées sur ces accessoires, doivent être fait à répétition. Les premières fois, faire des séries de dix techniques de chaque côté, gauche et droite, que ce soit avec des techniques de poing ou de pied. Plus nous progressons nous pouvons augmenter la fréquence et la quantité.



Bouclier



Punching bag

**Il est à noter que des centaines de répétition par jour sont nécessaire
pour améliorer le *kime*.**

Conclusion

En conclusion, le *kime* est une sensation intérieure que l'on retrouve à la fin de chaque technique lorsque tous les principes de base sont utilisés. Avec la persévérance, tout karatéka peut l'assimilé pour ensuite l'appliqué durant chacun de ses entrainements. Pour exceller en karaté il faut que cela devienne un mode de pensée et de vie.



OSU!

Glossaire :

Age empi : Coup de coude en remontant

Age uke : Blocage au visage

Gedan barai : Blocage en bas de la ceinture

Gyaku : Sens contraire (ex. poing gauche et jambe droite devant)

Gyaku zuki : Coup de poing contraire

Hangetsu : (demi-lune) Kata de force et de respiration

Hara : Ventre

Hikite : coude et le poing tiré vers l'arrière

Ikken hissatsu : Tuer avec un souffle

Juji uke jodan : Défense haute en croix

Kagi zuki : Coup poing en crochet

Keri : technique de pied (geri)

Ki : L'énergie

Kiai : Cri

Kime : Esprit de décision

Kimeru : L'action d'exécuté le kime

Mae geri : Coup de pied fouetté vers l'avant

Makiwara : Planche de frappe

Mawashi empi : Coup de coude circulaire

Mawashi geri : Coup de pied circulaire

Oi-zuki : Coup de poing direct en avançant

Otoshi empi : Coup de coude de haut vers le bas

Osu : Salut

Soto uke : Parade du tranchant externe de l'avant bras

Tate shuto uke : Blocage vertical du sabre de la main

Tekki : Est une série de 3 katas (voir volume Best Karaté vol.5)

Todome : mettre hors combat

Tsuki : technique de poing (zuki)

Uke : blocage

Uraken uchi : Coup du revers du poing

Yoko geri kekomi : Coup de pied latéral barré

Bibliographie :

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

MICHEL, Albin. Zen & arts martiaux, Spiritualités vivantes. Éditions Seghers, Paris, 1977, 152 pages.

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

NAKAYAMA, Masatoshi. Fundamentals. Best karaté volume 2. Édition Kodansha America 1978, page 11

NAKAWAMA, Masatoshi. Dinamic Karaté. Édition Kodansha America 1966 page 15 à 18

WIKIPEDIA. *Kime*, [En ligne]. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Kime> (Page consultée en janvier 2016)