



INTERNATIONAL KARATE DAIGAKU

RAPPORT POUR EXAMEN 6 DAN
MAWASHI-GERI

PIERRE BEAULIEU

Juin 2017

Remerciements

Dans un premier temps, je tiens à remercier tous mes partenaires d'entraînement, les membres de mon dojo, Jessy et le groupe du dojo de Sainte-Foy, qui ont accepté d'être mes partenaires pour la préparation de cet examen.

Je ne pourrais jamais oublier Roger Lepage, mon premier Sensei, car c'est avec lui que tout a commencé, il y a de ça 35 ans. Je remercie également mon Sensei, Gilles Périard, pour sa patience, son implication et tout le temps qu'il a investi dans mon cheminement de karatéka. Sans une personne précieuse comme lui, il m'aurait été plus difficile de progresser et espérer postuler pour un examen aussi important que le 6^{ième} dan. Il est parfois difficile de garder la flamme toujours aussi vive après 35 années d'entraînement. Un bon encadrement et de bons amis deviennent donc essentiels.

Finalement, merci à ma conjointe, Caroline Pélissier, pour ton implication, ta patience et ta compréhension.

Merci à vous tous,

Pierre Beaulieu,
Godan

Résumé

Ce travail porte sur mawashi-geri, l'une des techniques les plus utilisées en karaté Shotokan. C'est un coup de pied circulaire qui peut être employé autant en attaque qu'en contre-attaque. Son exécution a l'avantage d'être simple, rapide, difficile à anticiper pour un adversaire et facile à combiner avec d'autres techniques.

Pour débiter, je vais aborder les éléments clés pour l'apprentissage de cette technique de jambe. Par la suite, je vais introduire différents éducatifs qui permettent le développement de cette technique. Pour terminer, j'énumère les points importants à retenir et les fautes à éviter.

Abstract

This report is about mawashi-geri. One of the most utilised techniques in Shotokan karate.

It is a circular kick, that can be used as an attack and as a counter-attack. It's execution has the advantages to be simple, fast, difficult to anticipate by the opponent and easy to combine with others techniques.

I will address the important elements in the learning of this leg technique. Then, I will present different learning aspects to help the development of this technique. I will conclude by listing the important points to remember and the errors to avoid.

Table des matières :

Remerciements	2
Résumé	3
1. Introduction	5
2. Éléments clés pour l'apprentissage d'une technique au karaté	5
3. Aspects généraux des techniques de jambe	6
4. Mawashi-geri	6
4.1 Bonne exécution du mouvement (la trajectoire)	6
4.1.1 Exercice statique de base	6
4.1.2 Exercices statiques supplémentaires	9
4.2 Vitesse et coordination (la puissance de frappe)	10
4.2.1 Exercices individuels	10
4.2.2 Travail avec un élastique	11
4.2.3 Utilisation de la jambe avant (kizami)	12
4.2.4 Travail au sac de frappe	13
4.3 Concentration, précision et efficacité	14
4.3.1 Précision et exécution avec un partenaire	14
4.3.2 Utiliser le kizami en contre-attaque	15
4.3.3 Le makiwara	17
5. Points importants à respecter à l'exécution du mawashi-geri	18
6. Fautes à éviter	19
7. Conclusion	20
Bibliographie	21

Mawashi-geri

1. Introduction

Le mawashi-geri est sans aucun doute l'une des techniques de jambes les plus utilisées par les karatékas. C'est une technique de frappe rapide et très efficace pour celui ou celle qui la maîtrise. Son exécution a l'avantage d'être simple, rapide, difficile à percevoir pour un adversaire et facile à combiner avec d'autres techniques. Il peut être employé en attaque et en contre-attaque.

Dans le texte qui suit, je vais aborder différents éducatifs qui permettent de développer une bonne exécution de ce «keri-waza». Les éducatifs proposés dans ce travail représentent un nombre restreint de tout ce qui peut être développé ou a été développé au cours des années. Je vais également proposer quelques exercices qui amèneront le pratiquant à améliorer sa coordination, sa vitesse d'exécution et sa puissance de frappe.

Ce travail est basé sur diverses lectures complétées au cours des années et sur un cheminement personnel qui a commencé en 1982.

2. Éléments clés pour l'apprentissage d'une technique au karaté

Avant de commencer l'apprentissage d'une technique au karaté, il est important de bien s'échauffer. Ceci est encore plus vrai au karaté Shotokan, car les coups sont généralement très brusques. En premier, il faut augmenter la température du corps et par la suite, intégrer des mouvements de rotations aux articulations et de légers étirements aux muscles. Dans le travail du mawashi-geri, tout le bas du corps et plus particulièrement les hanches se doivent d'être bien échauffées.

En général, l'apprentissage d'une technique en karaté Shotokan repose sur trois éléments clés, à savoir :

- Bonne exécution du mouvement (la trajectoire)
- Vitesse et coordination (la puissance de frappe)
- Concentration et précision (efficacité)

3. Aspects généraux des techniques de jambe

Peu importe le type de coup de pied qui est exécuté, le pratiquant doit inévitablement toujours garder à l'esprit qu'il y a trois étapes fondamentales dans l'exécution : armer la jambe, la frappe et le retour de la jambe. Si l'une de ces trois étapes n'est pas réalisée correctement, le coup de pied perd en efficacité, en rapidité et en précision.

Frapper avec un «keri-waza» entraîne un niveau de difficulté supérieur à celui d'une frappe en «tsuki-waza». Lorsque l'on frappe avec une technique de jambe, nous devons inévitablement transférer tout le poids de notre corps sur un seul point d'appui, soit notre jambe de support. Pour ce faire, le pratiquant doit très bien contrôler son équilibre et son centre de gravité.

4. Mawashi-geri

Mawashi-geri est le nom japonais d'une technique de pied circulaire exécutée en faisant pivoter la hanche et tout le corps sur un seul point d'appui, soit la jambe de support. Les surfaces de frappe utilisées sont le bol du pied (koshi) ou le dessus du pied (haisoku). La puissance et l'efficacité de cette technique sont maximisées lorsque le karatéka fait cheminer l'énergie puisée dans la rotation de la hanche jusqu'à la surface de frappe.

4.1 Bonne exécution du mouvement (la trajectoire)

Afin de comprendre et d'assimiler l'exécution du mawashi-geri, il est préférable de décomposer le coup de pied par section. Cette façon de faire est plus simple et permet au pratiquant de se concentrer sur chacun des éléments essentiels qui composent le coup de pied. De plus, comme l'exécution du mawashi-geri n'est pas un élément de motion habituelle pour le corps humain ; la pratique de certaines étapes aide au développement biomécanique de ce dernier et peut ainsi éviter certaines blessures engendrées par une exécution inadéquate et un apprentissage trop rapide.

4.1.1 Exercice statique de base

Afin de développer une bonne technique lors de l'apprentissage du mawashi-geri, il est important de décomposer le mouvement et de se servir d'un second appui pour contrôler l'équilibre. Cette façon de faire réduit le niveau de difficulté pour les premiers pas.

L'utilisation d'un mur ou d'une rampe est donc recommandée pour débiter la pratique du mouvement. Le pratiquant doit donc, comme premier exercice, utiliser sa main comme second point d'appui.

Premier temps (voir la photo 1 ci-dessous) :

1. Lever son genou parallèlement au sol (utilisation de la main pour les premiers temps) ;
2. Garder la jambe de support légèrement fléchie ;
3. Maintenir la pression avec la main afin de garder le genou le plus haut possible et le talon le plus près possible de la fesse (genou plus haut que la cheville) ;
4. Pousser le bassin vers l'avant ;
5. Positionner le pied et les orteils correctement prêts à faire la frappe ;
6. Maintenir cette position quelques secondes avant un retour au sol ;
7. Répéter l'exercice jusqu'à ce qu'une certaine facilité biomécanique soit acquise.

La photo 1 ci-dessous montre le premier éducatif.



1 – Motion de départ pour le mawashi-geri

Deuxième temps (voir photos 2a, 2b, 2c et 2d à la page suivante) :

1. Pivoter sur la jambe d'appui de 45 à 90 degrés ;
2. Tourner la hanche jusqu'à ce que le genou pointe vers la cible imaginaire (pointe de la hanche et le genou sont orientés sur la même ligne vers la cible à ce moment) ;
3. Maintenir le même angle entre le genou et la jambe d'appui ;
4. La main peut être portée en dessous de la jambe qui exécute la technique afin de faciliter le mouvement avant l'impact ;
5. Dérouler l'avant jambe afin de frapper avec le bol du pied (koshi) ;

6. Maintenir une fraction de seconde ;
7. Ramener l'avant jambe autour du genou ;
8. Ramener le genou, le pied et exécuter le pivot inverse sur la jambe d'appui jusqu'à la position de départ du deuxième temps ;
9. Répéter l'exercice jusqu'à ce qu'une certaine facilité biomécanique soit acquise.

Les photos 2a à 2d ci-dessous montrent le 2^e éducatif.



2a- Départ de l'éducatif



2b- Pivot sur la jambe de support et pointer le genou



2c- Déplier le tibia et frapper



2d- Ramener par le même chemin, position départ

4.1.2 Exercices statiques supplémentaires

Pour certains pratiquants, l'équilibre demeure un défi important. Plusieurs ont besoin d'une pratique sur une période de temps plus longue. Si tel est le cas, il est recommandé avant d'exécuter le mouvement dans le vide et en déplacement, de faire, à la suite des premiers exercices, des éducatifs intermédiaires et préparatoires. Ces exercices sont valables en gardant pour base l'intégration des éléments de forme mentionnés précédemment. Voici donc des propositions d'éducatifs qui peuvent être utilisées :



3a- 2X2 se tenir la main



3b- Se tenir la main avec obstacle

Les exercices démontrés avec les photos qui précèdent, permettent au pratiquant de développer une fois de plus les modalités techniques du mouvement, tout en diminuant le coefficient de difficulté relié à l'équilibre. Lors de l'apprentissage et au fur et à mesure de l'évolution du karatéka, la tension dans la main entre les partenaires doit se relâcher. En finalité, lorsque le mouvement est bien intégré, un simple touché des doigts peut être utilisé.

4.2 Vitesse et coordination (la puissance de frappe)

Lors de l'exécution du mawashi-geri, la rotation des hanches est essentielle. Celles-ci pivotent d'abord avec la jambe d'appui et la détente finale du pied ne survient qu'en dernier lieu. Les deux temps dans le mouvement sont liés mais non simultanés. Ces deux forces s'ajoutent à celle de la contraction des abdominaux et des dorsaux et participent pleinement au coup. Dès le retour du pied, après l'impact, il faut effectuer une puissante rotation inverse. Un travail individuel, dans ce deuxième temps de l'apprentissage, s'avère nécessaire afin d'intégrer la notion d'équilibre. Par la suite, l'utilisation de divers appareils peut être intéressante pour développer et tester la puissance de frappe.

4.2.1 Exercices individuels

Lorsque que les principes et les éléments techniques du premier exercice sont bien compris, il est essentiel d'augmenter le niveau de difficulté en intégrant la notion de l'équilibre lors de l'exécution du mawashi-geri. Pour ce faire, il est indispensable que le pratiquant travaille dans le vide sur place et/ou en se déplaçant.

Le karatéka doit donc, en plus d'intégrer les éléments de formes définis au premier exercice, prendre en compte les éléments d'exécution. Lors de la mise en pratique, il est important que l'exécutant visualise et focus un point d'impact vers l'avant. Par la suite, lors de la phase initiale du

mouvement, le temps requis pour armer la jambe et pointer le genou doit être réduit au minimum (à ce moment, le karatéka est à la position illustrée par la photo 2b). Le blocage du genou dans cette position et l'énergie engendrée par la rotation des hanches permettent une rotation du tibia et du pied autour du genou pour un impact maximum avec la plante du pied ou le dessus du pied (à ce moment le pratiquant est à la position illustrée par la photo 2c). Les deux temps de ces mouvements sont liés mais non simultanés ainsi les deux forces s'ajoutent à celle de la sangle abdominale. La position en extension de la jambe ne dure qu'une fraction de seconde. Le focus et la contraction des muscles de la ceinture abdominale et de la jambe en extension donnent la puissance au coup de pied. La détente musculaire permet d'initier le mouvement de retour de la jambe. Le karatéka doit par la suite effectuer une puissante rotation inverse et ce, afin de revenir à la position illustrée à la photo 2d.

L'exercice en déplacement est moins exigeant que celui sur place. Lors du déplacement, la force engendrée par la translation avant du corps facilite le mouvement. L'éducatif sur place est plus difficile à réaliser pour l'initiation et pour le retour du mouvement. Cependant, il est plus formateur et efficace à long terme.

4.2.2 Travail avec un élastique

L'utilisation d'un élastique d'entraînement, lors de l'exécution du mawashi-geri, permet le développement des deux rotations retrouvées dans le déploiement du coup de pied. L'élastique augmente la résistance et l'énergie requise pour pointer le genou vers la cible et pour dérouler l'avant jambe avant la frappe.

Lors du retour (hiki-ashi), la rotation inverse qui permet de réinitialiser le mouvement est grandement accélérée et facilitée. La photo 4 qui suit, illustre bien le travail avec un élastique.



4 – Travail avec un élastique

4.2.3 Utilisation de la jambe avant (kizami)

Lorsque la jambe avant est utilisée, la technique prend l'appellation de kizami mawashi-geri (photo 5). Cette technique, bien que moins pénétrante et moins puissante que le mawashi-geri de la jambe arrière, permet à celui qui la maîtrise correctement, d'augmenter la vitesse d'exécution de la technique. Cette variante permet également d'être plus efficace lorsque la distance à combler entre tori et uke est plus restreinte.



5 - Kizami mawashi-geri

L'utilisation de différents types de déplacement comme yori ashi et tsugi ashi, combiné au kizami mawashi-geri permet à l'attaquant de s'adapter à la distance qui le sépare de son adversaire.

4.2.4 Travail au sac de frappe

Afin de tester et d'améliorer la puissance de frappe, il est recommandé de travailler les coups de pied individuellement sur un sac de frappe (photos 6a et 6b). La pratique avec une frappe pleine puissance permet de vérifier si tous les éléments techniques développés précédemment sont bien coordonnés et utilisés de la bonne façon. Une perte d'équilibre ou une faible force à l'impact dénotent souvent un ou des problèmes techniques.



6a - Travail avec un sac de frappe



6b - Travail avec un bouclier de frappe

Pour les plus avancés, lors d'une frappe avec impact, la motion du mouvement circulaire doit favoriser un angle du pied avec une légère pente vers le bas. Ceci implique que le talon est légèrement plus haut que les orteils. Ceci maximise la puissance à l'impact, tout en évitant une déviation de la technique au contact de la cible. De plus, cet angle minimise le risque de blessure aux pieds.

4.3 Concentration, précision et efficacité

La dernière étape vise à développer la précision et l'efficacité du mawashi-geri. Pour ce faire, le pratiquant doit prendre conscience des muscles utilisés et être concentré sur la cible à frapper. Le travail en groupe de deux est utile, dans cette dernière phase de l'apprentissage, afin de pratiquer différents éducatifs qui permettent de développer la précision, la distance (maai) et le moment adéquat pour déclencher le mouvement (timing).

4.3.1 Précision et exécution avec un partenaire

Dans le but de développer la précision, il est essentiel de travailler avec un adversaire en déplacement ou sur place. Lors de ces éducatifs, l'exécutant doit se concentrer sur la cible à frapper et faire plusieurs répétitions, afin de développer cette capacité. Même si le mawashi-geri est un coup de pied puissant, l'efficacité demande à l'exécutant une précision dans des points vitaux lors de la frappe. Il est recommandé, lors de la pratique du mouvement, de viser correctement le plexus avec la partie koshi du pied pour le niveau chudan (photo 7a). Pour le niveau jodan, la frappe avec la partie haisoku du pied est possible et très utilisée en compétition (photo 7b). La tempe ou la mâchoire sont des places de prédilection pour ce niveau. Il est recommandé pour uke lors des éducatifs jodan, de mettre sa main en protection. Ce type d'éducatif permet également de mesurer la distance adéquate pour le déploiement de cette technique.



7a - Frappe chudan - Koshi



7b - Frappe jodan - Haisoku

Le même éducatif peut également être exécuté avec kizami mawashi-geri. La technique peut être lancée directement ou en combinaison avec les déplacements yori-ashi ou tsugi-ashi dépendamment de la distance à parcourir et du niveau à frapper.

4.3.2 Utiliser le kizami en contre-attaque

Le kizami mawashi-geri peut s'avérer fort utile en situation de combat en contre-attaque. La cible de frappe idéale, pour la contre-attaque avec le kizami, varie en fonction du positionnement par rapport à l'adversaire et à l'ouverture offert par ce dernier. Le déplacement, tai sabaki, permet de modifier et d'améliorer l'angle de contre-attaque. Ce qui peut être fort opportun en différentes circonstances. La photo 8 qui suit illustre l'utilisation du kizami mawashi-geri en contre-attaque.



8 - Utilisation kizami mawashi-geri en contre-attaque.

Les photos suivantes (9a et 9b) présentent l'utilisation du kizami mawashi-geri combiné à un déplacement tai sabaki en contre-attaque.



9a – Déplacement tai sabaki



9b - Utilisation kizami mawashi-geri jodan avec déplacement tai sabaki.

Lorsque le pratiquant décide de faire kizami mawashi-geri comme contre-attaque, il doit prendre en compte que cette technique, moins pénétrante, l'expose à une seconde attaque de l'adversaire. Il doit donc être très rapide dans l'exécution et le déploiement du mouvement. Cette façon de faire est plus risquée, si on ne maîtrise pas correctement la technique.

Le kizami mawashi-geri peut également servir, si on l'utilise avec un « timing » adéquat et à bonne distance, à stopper un adversaire qui fonce sur nous (photo 10). Il est important lors de l'exécution de cette technique, que notre jambe d'appui soit bien ancrée au sol, que le genou de la jambe de support soit fléchi et que le pied de support soit bien en contact avec le sol. Il est essentiel que le mouvement de frappe soit dirigé vers l'avant. Un débalancement de la technique vers l'arrière va causer un déséquilibre lors de l'impact sur l'adversaire et provoquer une grande vulnérabilité pour celui qui tente la technique.



10 – Utilisation du kizami mawashi-geri pour stopper un adversaire

4.3.3 Le makiwara

Le makiwara est un outil, lorsque disponible, d'une grande utilité pour le développement de la précision et pour tester la puissance de frappe. Au départ, il faut s'assurer d'avoir une bonne position et une bonne distance par rapport au makiwara. De plus, il est primordial que les éléments techniques abordés dans ce document soient au point, sinon, il pourrait en résulter une blessure lors de l'exécution. La photo 11 démontre un bon éducatif.

Une pratique régulière au makiwara, en y allant de façon progressive, permettra de développer une grande précision. En karaté, la précision est essentielle et elle est synonyme d'efficacité.

En plus de la précision, le pratiquant au makiwara doit porter son attention sur le transfert de l'énergie de la rotation de la hanche à la rotation du tibia autour du genou, et ce, jusqu'à la plante du pied. Il doit prendre conscience que sa puissance de frappe sera fonction de son efficacité à transférer et à faire cheminer cette énergie jusqu'au point d'impact.



11 - Travail sur un makiwara

Au moment de l'impact, la connexion entre les muscles de la sangle abdominale est essentielle. Le retour en position initiale de départ est favorisé par la poussée inverse exercée par le makiwara.

5. Points importants à respecter à l'exécution du mawashi-geri

Lors de l'exécution du mawashi-geri, il est important de prendre en considération les éléments suivants :

- **Éléments de forme :**
 1. Le regard orienté vers l'avant ;
 2. La jambe d'appui légèrement fléchie ;
 3. Le pied d'appui ne doit pas trop pivoter vers l'extérieur ;
 4. Garder le genou de la jambe qui frappe très haut et le maintenir lors de l'exécution du mouvement ;
 5. La cheville doit être fléchie ;
 6. Les orteils doivent être relevés et à angle droit par rapport au point d'impact ;
 7. Le talon doit se trouver, dans la phase initiale et au retour du mouvement, le plus près possible de la fesse ;
 8. Avant le premier pivot, le tronc doit rester le plus vertical possible ;
 9. Lors de la frappe, le tronc, la hanche et le pied doivent être dans le même plan ;
 10. La hanche doit être horizontale par rapport au sol ;
 11. Les fesses rentrées.

- **Éléments d'exécution :**
 1. Garder les bras près du corps ;
 2. Prendre conscience de la rotation de la hanche, ces dernières initient le mouvement ;
 3. Bloquer le genou lorsque ce dernier est pointé sur la cible ;
 4. Enclencher le mouvement de rotation du bas de jambe au tour du genou ;
 5. Sentir le transfert de l'énergie de rotation qui est initié par la hanche, au genou et au point d'impact (koshi) ;
 6. Lors de l'exécution en vitesse, bien se concentrer sur le principe contraction – détente ;
 7. Garder le même niveau ;
 8. À l'impact bonne contraction entre les muscles des abdominaux et des dorsaux (kime).

6. Fautes à éviter

Lors de l'apprentissage, il faut faire attention aux points suivants, et ce, afin d'éviter le développement de mauvaises habitudes et de mouvements incorrects :

1. Orteils qui pointent vers le haut lors de l'impact ;
2. Frappe sans que la hanche et le genou soient dans le même plan et pointés sur la cible à frapper ;
3. Jambe d'appui non fléchie ;
4. Pied d'appui trop pivoté vers l'extérieur ;
5. Genou lors de la préparation plus bas que le talon ;
6. Cheville mal orientée ;
7. Talon, lors de la préparation du mouvement, éloigné de la fesse ;
8. Lors de la frappe, tronc, hanche et pied désaxés ;
9. Hanche en angle par rapport au sol lors de la préparation ;
10. Bassin vers l'arrière ;
11. Ouvrir les bras lors de l'exécution ;
12. Frapper avant que le genou ne pointe vers la cible ;
13. Garder le pied de la jambe de support droit, lors de la rotation, peut causer des problèmes au niveau des genoux (torsion) et entraîner des blessures importantes ;
14. Changer de niveau lors de l'exécution du mouvement.

7. Conclusion

Peu importe la technique que l'on exécute en karaté, pour bien la maîtriser, trois points sont essentiels. Le premier concerne la bonne exécution du mouvement (la trajectoire), le second est en relation avec la vitesse et la coordination (la puissance de frappe) et le troisième et dernier point concerne la concentration et la précision (l'efficacité).

En phase d'apprentissage, il est important de bien décomposer le mouvement afin d'avoir la bonne exécution technique (la trajectoire). Ce travail se fait bien à l'aide de différents éducatifs comme ceux mentionnés à la section 4. Au départ, les éducatifs se doivent d'être simples et par la suite, ils doivent se confondre avec la technique. En phase finale, éducatifs et techniques ne font qu'un. Les éducatifs permettent le développement et la compréhension des points importants, tel que le transfert de l'énergie de la hanche jusqu'à la cible. Dans le cas du mawashi-geri, il est important de maximiser la rotation des hanches et la connexion des muscles abdominaux et dorsaux. Lorsque la technique est au point, il est important de travailler les aspects reliés à la vitesse et à la coordination pour développer une bonne puissance de frappe. En dernier, la précision de la technique au niveau de la frappe est requise pour l'efficacité.

Malgré que le mawashi-geri est une technique « non naturelle » pour le corps et difficile à maîtriser pour les débutants, elle est très utilisée en karaté Shotokan. Sa maîtrise requiert donc plusieurs années de pratique. Cette technique peut être utilisée aussi bien en attaque qu'en contre-attaque. Elle a l'avantage d'être efficace et imprévisible. Elle peut se combiner avec d'autres techniques, et ce, avec différents types de déplacements.

Bibliographie

Teruyuki Okazaki and Milorad V. Sticevic, MD. 1984. The textbook of modern karate. 376 p.

Nakayama, Masatoshi. 1966. Dynamique karate – Instruction by the master. 303 p.

Nakayama, Masatoshi. 1977. Best karate 1 – Comprehensive. 144 p.

Nakayama, Masatoshi. 1978. Best karate 2 – Fundamentals. 144 p.