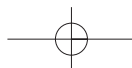


*Robert Catalin Honciuc*

# *Karaté*

*Tactiques et stratégie de combat*





Les Éditions au Carré inc.  
Téléphone : 514-949-7368  
editeur@editionsaucarre.com  
www.editionsaucarre.com

Conception graphique de la couverture : à venir  
Mise en page : Édiscript enr.

Les Éditions au Carré remercient la Société de développement des entreprises culturelles (SODEC) du soutien accordé à leur programme de publication.



Tous droits de traduction et d'adaptation réservés; toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

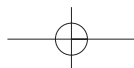
© Les Éditions au Carré inc., 2010  
Dépôt légal :  
4<sup>e</sup> trimestre 2010  
ISBN : 978-2-923335-22-3

DISTRIBUTION  
Prologue inc.  
1650, boul. Lionel-Bertrand  
Boisbriand (Québec) Canada J7H 1N7  
Téléphone : 1 800 363-2864  
Télécopieur : 1 800 361-8088  
prologue@prologue.ca  
www.prologue.ca

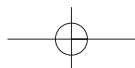
**TABLE**

Introduction.....	11
Tactiques et stratégie .....	13
La préparation spirituelle .....	13
L'entraînement.....	14
Zen no kata.....	22
Apprendre du comportement animal .....	24
Des pratiques d'intimidation .....	25
L'étude de l'adversaire en début de combat .....	27
Le kiai .....	28
L'adaptation .....	29
Le ju-kumité et le combat réel .....	36
La condition physique .....	52
L'hydratation .....	54
L'abdomen.....	54
L'énergie.....	55
Stabilité et équilibre .....	56
Initiative et domination.....	58
Les positions et les distances.....	60
La transmission de la tension .....	63
Calme et sérénité .....	65
La respiration et l'oxygénation du cerveau .....	67
Le concept des trois unités .....	70
La flexibilité du corps .....	74
L'attaque .....	74
Le mouvement et la mobilité en terrain ...	75
L'esquive .....	76
La vitesse .....	77
La précision (dans le temps et l'espace) ...	78
La réaction .....	80
Originalité et spontanéité .....	80
Le concept du combat sans blessure .....	85

Approfondir et améliorer.....	88
Quelques aspects concernant mes méthodes d'entraînement .....	89
Quelques aspects concernant mes méthodes de combat .....	93
Des exemples de mon historique de combat en compétitions.....	101
Quelques conclusions, conseils et mot de la fin.....	110
Lexique .....	115



*Un gros merci à mon ami  
et collaborateur, Stéphane Pelletier.*



## INTRODUCTION

Lorsqu'on parle du karaté, on évoque souvent les différentes techniques de combat, de leurs enchaînements, de leurs noms, de leurs aspects spirituels. En revanche, on parle peu des tactiques et des stratégies à utiliser dans le combat corps à corps à mains nues. Ce sujet est rarement approfondi et aucune stratégie nette ne peut être dégagée de ces bribes d'informations.

**Au fil du texte qui suit, vous retrouverez quelques trucs sur les différentes tactiques et stratégies de combat.**

Ce livre ne se veut pas un recueil exhaustif sur le sujet. Les possibilités et les détails sont trop nombreux pour pouvoir tous être expliqués. C'est à vous, lecteurs, que revient la tâche de compléter le contenu de cet ouvrage par votre propre expérience du combat de karaté, afin de continuer à transmettre cet art aux prochaines générations d'adeptes.

L'ouvrage s'adresse d'abord à celles et ceux qui sont initiés au karaté et qui commencent à transcender l'art du combat, où ils auront la possibilité de mettre en application ces connaissances.

J'ai essayé, dans ces textes, de survoler les différentes idées, d'en tirer l'essentiel pour éviter de m'étirer en longueur sur des détails dont l'utilité peut varier. Mon but est que le tout reste accessible au plus grand nombre d'adeptes possible et ne contienne que des idées et conseils pratiques.

L'étude pratique du combat se doit d'être combinée à la théorie, à l'entraînement psychologique et à la pratique de la méditation qui,

## *Karaté*

ensemble, donnent une meilleure compréhension des arts martiaux.

### **Notre objectif est justement d'atteindre la fusion du corps et de l'esprit.**

Les livres spécialisés ainsi que les vidéos, DVD ou même Internet (par exemple le site youtube.com) offrent la possibilité d'analyser différents combats ayant eu lieu dans le cadre de compétitions ou de démonstrations. On peut aussi y voir les katas, techniques de maniement d'armes et techniques d'autodéfense des différents styles de karaté ou d'autres arts martiaux.

Dans ce texte, on portera surtout l'attention à la pratique du combat de karaté.



## **TACTIQUES ET STRATÉGIE**

Vous entendez souvent dire que la vitesse d'exécution de la technique est importante, puis que la force est importante et ensuite, que c'est la souplesse, sans oublier la mobilité et la vitesse de réaction. Mais si tous ces aspects sont importants, il faut alors se demander l'ordre d'importance de ces facteurs.

**En pratiquant les arts martiaux,  
l'objectif est de tendre vers la perfection  
et de chercher la voie de l'harmonie  
avec l'univers.**

Plus facile à écrire qu'à faire, car, concrètement, nous réussissons à peine, au quotidien, à fonctionner en harmonie avec nos proches; alors de là à s'harmoniser avec l'univers entier, le pas est énorme! Malgré tout, nous essayons quotidiennement de découvrir de nouvelles choses qui pourraient nous aider à pénétrer plus profondément dans les mystères du monde qui nous entoure et à atteindre cette harmonie, au moins avec ceux que nous côtoyons chaque jour, ainsi qu'à maîtriser les aspects matériels et spirituels de la vie.

Tout en tenant compte de cet objectif, ce livre se limitera à parler des combats dans les salles d'entraînements pour les arts martiaux, et surtout du karaté.

## **LA PRÉPARATION SPIRITUELLE**

Il s'est dit et écrit tellement de choses au sujet de la préparation spirituelle et de son importance dans la pratique des arts martiaux que je n'entends pas y consacrer un chapitre, sans

## *Karaté*

l'occulter pour autant. Le karaté n'est pas seulement une forme de combat, mais aussi une manière de vivre, une méthode de développement de la volonté, et d'un état d'esprit qui aide les pratiquants à comprendre la réalité d'une façon plus claire, à percevoir la vie et le monde comme à travers un prisme d'une autre dimension, à mieux saisir l'essence de la vie. En pratiquant les arts martiaux, en général, et le karaté en particulier, on développe une autre conception de la réalité de la vie, de la perfection, du monde et de l'univers ainsi que des relations entre le corps, la pensée et l'esprit (l'âme).

### **En pratiquant les arts martiaux, on développe une autre conception de la réalité de la vie**

Par la méditation, les adeptes des arts martiaux libèrent leurs pensées et se livrent à la purification de leurs esprits et de leurs corps. Pendant la méditation, la respiration se calme et reprend son rythme normal, après avoir été sollicitée de façon désordonnée lors des exercices physiques ou affectée par le stress quotidien.

### **L'ENTRAÎNEMENT**

Si vous voulez moins souffrir durant les combats, vous devrez souffrir davantage durant l'entraînement.

Encore une fois, que ne s'est-il jamais dit ou écrit à propos de l'entraînement ? Pour cette raison, je n'essaierai pas de répéter ce que vous avez sûrement déjà lu ou entendu, sauf pour ajouter des détails et des conseils que je crois

## *Karaté*

vraiment nécessaires. Je tenterai d'apporter un regard nouveau sur certains points particuliers que l'on met trop souvent de côté.

Par la pratique des arts martiaux et par l'entraînement, nous changeons en tant qu'individu. Plus le temps consacré à cette pratique se prolonge, plus nous accédons à une autre dimension, à une autre conception de l'existence. Par contre, cette transition ne doit jamais être précipitée. Ce cheminement aboutit chez certains, et pas chez d'autres. L'atteindre ne revêt pas d'importance capitale. Ne vous entraînez donc pas seulement en fonction de cet objectif. Ne cherchez pas à savoir si vous y arrivez ou non, cherchez seulement à progresser et à suivre la Voie. Nous ne réalisons bien souvent le stade que nous avons atteint que longtemps après y être parvenus.

### **Entraînez-vous toujours avec enthousiasme.**

Si vous ratez une séance et que vous vous sentez coupable, c'est un bon signe ! Les séances d'entraînement vous donnent de la satisfaction et un sentiment de mieux-être. Donc, entraînez-vous sans cesse, même s'il vous est difficile de le faire. Il y a des jours où vous aurez plus d'énergie, d'autres moins. Parfois, vous vous limiterez à faire de votre mieux, tandis qu'à d'autres occasions, vous pousserez au maximum pour dépasser vos limites.

Quelques fois, les instructeurs demandent aux élèves pendant une session d'entraînements d'exécuter des techniques ou des exercices physiques en leur indiquant le nombre

## *Karaté*

d'exécutions requis (exemple : 10, 20, 25, 100, 200, etc.). Mais parfois, également, ils ne le feront pas. Ils se contenteront de compter, simplement, et les élèves répéteront l'exercice sans savoir quand les instructeurs y mettront un terme.

**Le but est de pousser les élèves au-delà de leurs limites, pour former leur volonté et améliorer leur discipline et leur détermination.**

Un truc pour vous préparer à faire face à une telle surprise : au moment où vous commencez, envisagez un nombre limite jusqu'auquel vous pensez que l'instructeur se rendra avec un exercice donné. Si l'instructeur va moins loin que vous ne l'aviez prédit, ou si la durée de l'exercice est plus courte que prévu, alors le tout aura été facile. Par contre, lors de l'exécution, si l'instructeur s'approche du temps ou du nombre que vous avez prévu, donnez-vous une autre limite avant qu'il n'atteigne votre repère. Par exemple, si l'instructeur vous demande de faire des redressements, vous vous préparez dès le début pour, disons, une centaine d'exécutions. Alors que vous comptez vos mouvements, l'instructeur s'approche inexorablement de la centaine sans donner signe de vouloir signaler la fin de l'exercice. Vous êtes vraiment fatigué, mais vous savez que vous devez continuer à vous exécuter malgré l'épuisement de vos ressources physiques qui semblent s'approcher de leur propre limite. Dans ce cas-là, avant d'arriver au nombre 100, repoussez immédiatement cet objectif du début. Vous

## *Karaté*

constaterez alors que vous êtes capable de dépasser vos prévisions et d'exécuter 150 ou même 200 ou 300 redressements. Cet exercice vous aidera énormément. Il prouve encore une fois que la manière de s'entraîner repose tant sur la préparation mentale que sur l'attitude que vous aurez adoptée. La même chose s'applique à la vie en général.

### **Ne mangez pas trop un jour d'entraînement. Évitez de manger deux heures avant l'entraînement.**

Pour ceux et celles pour qui l'entraînement est nouveau, ou qui y retournent après une longue période d'inactivité, allez-y graduellement. Ne commencez jamais en force; ajustez plutôt le rythme au fil des semaines d'entraînement, quand le cœur s'est habitué à ce nouveau genre d'activité.

### **Au karaté, chaque seconde est extrêmement importante et, parfois, même un centième de seconde peut être crucial pour le dénouement d'un combat.**

Alors qu'en boxe, la première reprise (une reprise dure 3 minutes) est utilisée par les combattants pour étudier l'adversaire, au karaté, il peut se produire trop de choses en deux minutes. Conséquemment, le temps d'adaptation à son adversaire est extrêmement court et le manque de concentration peut être impardonnable.

J'ai vu des coups de pieds pivotés lancés à la vitesse de la foudre, sans parler du ravage d'un

## *Karaté*

mae geri court et direct. Un coup de pied porté à la tête n'a même pas besoin d'être donné avec trop de force pour être efficace. N'importe quel coup à la tête attaque un point vital, puisque c'est là qu'aboutissent la plupart des centres nerveux.

La peur est un état naturel, mais dans un combat d'entraînement, il faut avoir confiance en son partenaire pour s'exercer adéquatement aux techniques apprises et pour s'habituer à recevoir des coups. Il faut éviter de perdre contenance, d'être furieux ou émotif suite à un coup reçu pendant un combat, car une telle réaction peut vous bouleverser et vous nuire considérablement.

### **Pendant un combat, l'état de tension et de stress extrême peut faire en sorte que le combattant néglige sa respiration.**

Pour éviter ce problème, il faut faire des entraînements prolongés qui incluent des exercices exécutés lentement et avec un calme total. Ces mêmes gestes doivent être répétés d'une autre manière, par exemple en système isométrique, c'est-à-dire tout aussi lentement, mais en contractant tous les muscles et en respirant de manière forte et rythmée. Le kata respiratoire est un exemple d'exercice isométrique qui exige la contraction totale des muscles pendant une période prolongée (la durée du kata).

### **Un des plus grands secrets du succès en combat est la résistance physique et mentale.**