

Areski OUZROUT

# BUNKAI

l'art de décoder les katas

BUDO ÉDITIONS  
77123 Noisy sur École, France

## CONVENTIONS D'ÉCRITURE

La transcription des mots japonais suit le système de romanisation Hepburn, accepté internationalement, reconnaissable par l'utilisation de l'italique (sauf pour les mots francisés, couramment employés et rencontrés dans cet ouvrage comme judo, karaté, kata, dojo, etc). Les règles de lecture de cette méthode sont simples :

- Toutes les lettres se prononcent, il n'y a pas de lettre muette.
- Les voyelles A, I et O se prononcent comme en français.
- Le E se prononce toujours « é ».
- Le U se prononce toujours « ou ».
- Le S se prononce toujours « s ». Par exemple, OSAE se prononce « ossaé ».
- Le G se prononce toujours « gu ». Par exemple, AGE se prononce « agué ».
- Le H se prononce fortement.
- Le R est plutôt proche du son « l ».
- Les allongements de son sont transcrits avec l'accent circonflexe, ainsi Ō se prononce « oo ».

© Budo Éditions - Les Éditions de l'Éveil, 2012

*Directeur de collection*: Thierry Plée — *Texte*: Areski Ouzrout — *Correcteur*: Stéphanie Dejoux — *Mise en page et photogravure*: Éditions de l'Éveil — *Imprimerie et brochage*: Shanghai IPrinting.

1-2000-IP-01/12

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)

Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.

La diffusion sur internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite.

ISBN 978-2-84617-289-9

## REMERCIEMENTS

---

Je tiens à remercier tous ceux qui ont contribué directement ou indirectement à l'élaboration de cet ouvrage. Ma reconnaissance se tourne d'abord vers ceux qui m'ont enseigné. Ils m'ont permis d'avancer sur la voie. Puis ensuite, je remercie ceux qui font confiance à mon enseignement. Leur présence me stimule et me motive à me remettre en question chaque jour. C'est grâce à eux que j'évolue. Je suis content de leur présenter d'une manière concentrée et synthétique, dans ce livre, ce qu'ils vivent dans les entraînements de manière plus diffuse depuis plusieurs années.

Il me faut aussi nommer mes amis qui ont pris une part très active dans la réalisation :

Relecture, correction :	Jean-Claude Blind	4 <sup>e</sup> dan BEES 1
	Philippe Tabourneau	4 <sup>e</sup> dan BEES 1
	Pascale Crouzillat	1 <sup>er</sup> dan
Prises de vues :	Patrice Saguét	2 <sup>e</sup> dan DIF
Supervision photos :	Tony Franck	
Collaboration aux photos :	Olivier Luis	3 <sup>e</sup> dan BEES 1
	Philippe Tabourneau	4 <sup>e</sup> dan BEES 1
	Jean-Pierre Lecoq	4 <sup>e</sup> dan BEES 1
	Pascal Forestier	4 <sup>e</sup> dan BEES 1
Photo de couverture :	Jérôme Flament	

Enfin, pour terminer, un immense merci aux personnes qui ne pratiquent pas spécialement le karaté mais qui sont des phares dans ma vie ; par leur exemple je m'efforce à devenir un homme meilleur.

## AVERTISSEMENT

---

L'auteur et l'éditeur du présent ouvrage ne peuvent en aucun cas être tenus pour responsables des traumatismes occasionnés suite à la lecture ou la mise en pratique des techniques qui y sont décrites. Ces dernières doivent impérativement être étudiées en présence d'un professeur de karaté qualifié détenteur du brevet d'État d'éducateur sportif ou diplôme équivalent.

Autrefois, les maîtres de karaté utilisaient des techniques qui furent codifiées dans des katas. Ce livre s'inscrit dans une démarche historique pour retrouver dans ces katas les vestiges des méthodes de combat que ces maîtres ont élaborées durant leur vie entière.

Certaines d'entre elles peuvent être invalidantes ou mortelles si elles sont utilisées sans supervision, sans maîtrise ou sans retenue. Elles n'ont pas pour vocation une utilisation en autodéfense dans la société contemporaine. Demandez l'avis de votre médecin avant de commencer l'entraînement.

Le lecteur soucieux d'apprendre à se défendre doit s'informer sur les lois relatives à la légitime défense qui s'inscrivent dans un cadre bien précis. Pour réagir contre une agression, celle-ci doit être actuelle, illégale et réelle. La défense quant à elle doit être nécessaire, proportionnée à l'agression et concomitante. Pour plus de précision référez-vous aux articles 122-5 et 122-6 du code pénal.

## GALERIE PHOTOS

---



Entraînement au dojo de maître Nagamine  
(debout, troisième en partant de la droite)  
Okinawa, avril 1996.



Club d'Asnières-sur Seine, 2010-2011.



Club de karaté Isshin-ry  
Buffalo, USA, août 2000.



L'auteur avec maître Shirai.



L'auteur en compagnie de Jean-Louis Morel.

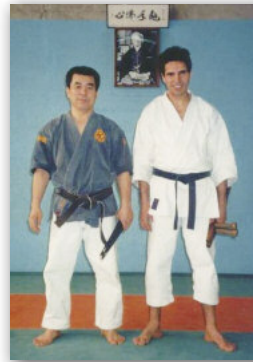




Stage avec l'auteur au club de Meudon-la-Forêt – juin 2007.



Stage à Fréjus avec Jean-Pierre Lavorato – août 1990.



Stage de kobud avec maître Oshiro – Paris 1998.



L'auteur avec les maîtres Enoeda et Kase à Royan.



Dojo de maître Taira (debout 2<sup>e</sup> à partir de la gauche) Okinawa – juillet 2008.

## À PROPOS DE L'AUTEUR

---

Areski Ouzrout débute le karaté à l'âge de quatorze ans, en janvier 1976 à l'Amicale des Algériens en Europe sous la direction de monsieur Brahim Djebbar.

Après un bref passage au club de Charenton-le-Pont, il rejoint en 1979 celui de Vincennes pour étudier avec Jean-Pierre Lavorato. Un an après, ce dernier part enseigner dans le sud de la France. Jean-Louis Morel et Pierre Berthier reprennent alors la direction des cours de karaté à Vincennes. C'est donc avec eux que l'auteur poursuit son apprentissage. Depuis cette époque, il continue à suivre avec passion l'enseignement de ces deux experts qui sont en perpétuelle recherche.

Il participe très régulièrement à de nombreux stages en France et à l'étranger avec des experts français et japonais. Parmi ceux qui l'ont le plus marqué les *sensei*: Kase, Shirai, Enoeda, Kawasoe, Miyazaki, Oshiro... En 1996, durant un séjour à Okinawa, il a l'occasion de s'entraîner avec maître Shōshin Nagamine (1907-1997), créateur du Matsubayashi-ryū. Il y retourne par la suite pour s'entraîner avec ses élèves.

Il a aussi l'occasion de se rendre à deux reprises au dojo de maître Hidetaka Nishiyama (1928-2008) à Los Angeles. À chaque fois, il y reste plusieurs semaines pour s'y entraîner sous la direction du maître.

Il s'intéresse beaucoup aux origines du karaté et à son évolution. Cela l'amène à beaucoup se documenter et à participer à des stages dans d'autres styles et d'autres disciplines.

En 1986 il passe son brevet d'État d'éducateur sportif premier degré et commence à enseigner. Dans la foulée, en 1989, il passe le brevet d'État d'éducateur sportif deuxième degré.

À partir de 1990, il participe aux formations des futurs professeurs au sein de l'école des cadres Ile-de-France de la Fédération française de karaté. En 1999, il devient responsable de formation à l'école des cadres du Val-de-Marne, poste qu'il occupe toujours à ce jour et qui lui a permis de former près de 200 professeurs de karaté et disciplines affinitaires.

En parallèle, il enseigne à tous les publics, dans les clubs d'Asnières et de Meudon-la-forêt. Il est aussi jury d'examen de grades.

Il travaille comme éducateur au sein de la Protection judiciaire de la jeunesse (PJJ). Sa mission est de prendre en charge des adolescents en très grande difficulté. Dans ce cadre, il a développé, entre autres, sa capacité à gérer les situations de conflit.

Il s'intéresse aux techniques de développement personnel. Passionné des arts graphiques, il dessine à l'occasion. Depuis quelques années il apprend le japonais.





## PRÉFACE DE JACQUES TAPOL

---

Areski Ouzrout c'est ce que j'aime dans le karaté. Quelqu'un de simple et de sincère qui ne cherche jamais à se mettre en avant mais qui fait un travail considérable.

Je connais Areski depuis près de trente ans, il est le symbole du pratiquant de *karate-dō*: toujours souriant est affable. On dit souvent que par delà le combat, ce qu'il faut apprendre c'est à devenir quelqu'un de poli et surtout apprendre à dire merci. À quoi ça sert de devenir le plus fort, ce qui est bien relatif, si on ne peut pas vivre en paix avec soi et les autres.

Il y a ceux qui sont les vitrines de notre discipline et ceux qui en sont les piliers. Je pense que Areski fait partie de ceux-là. Il fait partie de ceux qui s'impliquent sans arrêt sans rechercher la gloire.

Quand il m'a demandé de préfacier son livre j'ai accepté immédiatement, pour les raisons évoquées plus haut. À la lecture de son manuscrit, je n'ai pas regretté pour plusieurs raisons, car il y a un travail énorme d'analyse et de documentation. Le livre suit un cheminement logique et tout y est argumenté et étayé avec l'envie de justifier chaque propos. C'est déjà beaucoup mais ce qu'il y a de plus par rapport à beaucoup d'écrits sur le karaté, c'est qu'avec une analyse rationnelle et sans *a priori*, on dépasse le cadre strict des écoles et on arrive au *karate-dō*. Le karaté qui dépasse le style et qui atteint le *dō*: c'est-à-dire l'esprit. Le karaté ne devrait faire qu'un, et pour cela il faut plus être dans l'esprit que dans l'apparence du style.

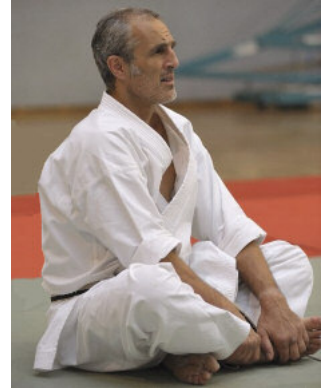
C'est pourquoi le livre d'Areski est un ouvrage qui fera date car il dépasse les livres promotionnels qui ne sont faits que dans le but de promouvoir une école par rapport à une autre. On entre avec ce livre dans la réflexion qui dépasse la vision restreinte du geste et on arrive à la « vision du cœur ».

Cette expression est celle que je souhaite retenir, car ça serait bien que les maîtres en karaté aient vraiment cette démarche, et tentent de réellement unifier et surtout universaliser leur pratique comme l'a fait Areski Ouzrout.

Qu'ils arrivent à dépasser le geste, pour atteindre l'esprit et s'ouvrir enfin aux autres.

Merci Areski.

Jacques Tapol.



Jacques TAPOL, 7<sup>e</sup> dan, commence le karaté en 1971 à l'âge de seize ans avec maître Hiroo Mochizuki créateur du Yoseikan Budō. Il participe à différentes compétitions, traditionnelles et contacts. Ex-international, il obtient de nombreux titres nationaux et européens et devient champion du monde en 1986. Jacques Tapol est aussi un fin technicien qui puise dans les katas des stratégies de combat. Il est aujourd'hui le professeur du club Kikentai à Paris dans le XIX<sup>e</sup> arrondissement.

## PRÉFACE DE PIERRE BERTHIER

---



Pierre BERTHIER, 7<sup>e</sup> dan, commence le karaté en 1966 au dojo de la Montagne Sainte Geneviève à Paris avec Jean-Pierre Lavorato comme professeur. Il pratique avec différents maîtres japonais, dont Taiji Kase. Il participe à de nombreuses compétitions kata et combat et obtient des titres au niveau national et européen. Pierre Berthier enseigne depuis 42 ans, aujourd'hui il dispense ses cours principalement au dojo du Cercle Tissier à Vincennes. On peut voir Pierre Berthier sur le DVD « Kamae » ([www.kamae.fr](http://www.kamae.fr)).

J'ai un grand plaisir à exprimer mes impressions après avoir eu le privilège de découvrir en avant première ce livre.

Quelle surprise ! Enfin, une innovation majeure dans l'approche de la littérature martiale.

Ce travail de méthodologie inaugure une ère nouvelle dans la pédagogie des arts martiaux où l'auteur nous fait bénéficier de sa longue expérience d'un entraînement assidu et rigoureux tout en guidant nos pas pour une amélioration personnelle de nos modes de raisonnement et une utilisation optimale de nos capacités physiques, mentales et créatives.

Ici, point d'*a priori*. Les idées sont exposées, argumentées, étayées par des faits réels et corroborés. Les conclusions sont limpides et s'articulent naturellement vers des évidences qui nous aveuglent.

Le karaté prend, dès lors, tout son qualificatif d'art martial en regard des citations littéraires mentionnées et de sa corrélation avec les multiples sciences physiques et comportementales.

Le plus beau compliment que je puisse te faire, Areski, est que j'ai ressenti le même choc émotionnel en parcourant ton ouvrage qu'en découvrant à seize ans, fasciné, *Dynamic Karaté* de maître Nakayama.

Comment aurais-je pu imaginer retrouver cette exaltation plus de quarante ans après ? Je t'en remercie.

Pourtant, en y réfléchissant mieux, ton parcours humain nous indiquait déjà la genèse de cet imposant travail : entraînement rigoureux et constant, fidélité et respect sans flagornerie à tes anciens et à tes camarades de club, courage et stratégie dans la pratique du combat, curiosité et empathie pour les différents acteurs de la vie martiale et, enfin, imprégnation de la culture japonaise.

Le cumul de vécus, associé à un esprit vif, nous donne cette publication enthousiasmante.

Areski, ton nom est désormais inscrit dans la longue histoire du karaté.

Amitiés.  
Pierre Berthier.

## INTERVIEW DE JEAN-LOUIS MOREL

---

### Jean-Louis Morel, pouvez-vous vous présenter brièvement ?

J'ai commencé le karaté, très jeune, fin 1969. J'avais fait un peu de judo auparavant avec mon cousin. Nous étions tous les deux un peu en concurrence. Un été, nous sommes partis en vacances avec un ami qui faisait du karaté à la Montagne Sainte Geneviève. Nous nous sommes entraînés ensemble, et comme à la rentrée mon cousin s'est inscrit au karaté, j'ai fait comme lui, pour ne pas être « à la traîne ».

C'est comme ça que tout a commencé. Notre professeur s'appelait Jean-Pierre Lavorato. Très rapidement, j'ai passé mon 1<sup>er</sup> dan (*au bout d'un an seulement, ndlr*). Nous faisons de la compétition, indifféremment en kata et en *kumite*. J'ai gagné plusieurs titres en technique et en combat, en individuel et par équipe, mais fondamentalement, je n'étais pas un adepte de la compétition. On y allait pour confronter nos techniques et voir si la pratique du *karate-dō* correspondait à une certaine réalité. Mes camarades de club étaient à l'époque Pierre Berthier, Christian Clause, Christian Grandjean et bien d'autres. Les clubs-phares que nous rencontrions étaient ceux de Dominique Valéra, Gilbert Gruss, Guy Sauvin, Hiroo Mochizuki...

Et puis, très rapidement, je me suis passionné pour une certaine forme de recherche dans le domaine du karaté et pour la pédagogie. Je suis venu à l'enseignement par hasard, à la demande de mon professeur Jean-Pierre Lavorato. Au début, je le remplaçais quand il partait faire des stages. C'était un moyen d'améliorer ma pratique et de continuer ma recherche. En tant que pratiquant, je me situais dans la moyenne. J'étais dans une forme d'imitation qui ne me convenait pas : il fallait que je comprenne par moi-même.

Je me posais beaucoup de questions. Par exemple, au bout de six années de pratique, j'avais accumulé beaucoup de blessures et de sérieux problèmes de dos. J'avais développé une hyper lordose. Je me suis dit que je pratiquais mal. Le karaté devait me permettre de développer mes capacités physiques et non pas au contraire les amoindrir. Je me suis alors intéressé à la gymnastique Mézière, ce qui m'a permis de comprendre l'importance des appuis au sol, du relâcher du corps, du sens de la trajectoire et du mouvement... Plus tard je me suis intéressé à d'autres pratiques de combat pour enrichir ma perception du karaté. J'ai pratiqué entre autres la boxe thaïlandaise avec Pud Pad Noy et le *kobudō* avec maître Oshiro. Aujourd'hui encore, je continue de participer, en tant que pratiquant, à tous les stages proposés par la ligue, et à d'autres, pour enrichir et questionner ma propre pratique. Ça fait maintenant plus de vingt-cinq ans que j'enseigne et j'aime toujours autant ça. Ça me ressource.



Jean-Louis MOREL, 7<sup>e</sup> dan de karaté et 7<sup>e</sup> dan de *kobudō*, expert fédéral et membre de la CSGDE. Il commence le karaté en 1969 sous la direction de Jean-Pierre Lavorato. Il devient plusieurs fois champion de France en combat et en technique. Il enseigne aujourd'hui principalement au Cercle Tissier de Vincennes, au dojo 5 à Paris dans le 5<sup>e</sup> arrondissement et au Val Fouré à Mantes-la-Jolie. On peut voir Jean-Louis Morel sur le DVD « Kamae » ([www.kamae.fr](http://www.kamae.fr)).

### **Qu'est-ce que la pratique du karaté vous a apporté à titre personnel ?**

Au début, je n'étais pas spécialement attiré par le karaté. J'avais assisté à quelques entraînements avant de m'inscrire. Vu de l'extérieur, la pratique m'apparaissait trop « figée », peu réaliste. Il y avait un côté trop académique qui ne m'attirait pas du tout.

Et puis, dès que j'ai commencé à pratiquer la mayonnaise a tout de suite pris. Principalement pour deux raisons. Tout d'abord, il y avait Jean-Pierre Lavorato. Cet homme dégageait une impression de puissance et d'efficacité incroyable. Il était rapide, explosif et dégageait une énergie peu commune. Il avait une présence hors du commun...

La seconde raison, c'était l'ambiance au club et la rencontre de gens extraordinaires qui m'ont aidé à me développer et à me construire sur un plan personnel.

Je suis issu d'un milieu très modeste. J'ai grandi dans le quartier des Halles, qui était un quartier plutôt difficile à cette époque. Mon père est mort alors que j'étais très jeune. Au club, j'ai tout de suite adopté. Il y avait une ambiance particulière avec des gens qui avaient une pratique intense, profonde. Les entraînements étaient très durs mais en même temps très chaleureux. Le karaté, à l'époque, était un milieu très restreint. Il n'était pas aussi développé qu'aujourd'hui et tout le monde se connaissait. C'était une époque de passionnés qui d'une manière plus ou moins consciente vous donnaient beaucoup et vous permettaient de vous construire et de progresser.

### **Depuis combien de temps connaissez-vous Areski ?**

Je le connais pratiquement depuis ses débuts en karaté, il y a une trentaine d'années. Il s'est toujours entraîné d'une manière très régulière, soit avec Pierre Berthier, soit avec moi. Ensemble, nous avons participé à de très nombreux stages dirigés par des maîtres japonais et nous sommes même partis tous les deux à Okinawa, il y a quelques années. Aujourd'hui encore, alors qu'il est 6<sup>e</sup> dan, responsable de l'École des Cadres pour la ligue du Val de Marne et qu'il enseigne dans plusieurs clubs, il continue de venir s'entraîner au moins une fois par semaine au club de Vincennes avec Pierre Berthier ou moi-même.

### **Que pouvez-vous nous dire de lui en tant que karatéka ?**

Areski fait partie de ce que j'appelle la grande famille des « besogneux » en karaté, peut être la plus grande qualité qui soit, pour progresser dans la pratique de cette discipline. Quels que soient la météo, son état de forme ou ses autres obligations, il s'entraîne tous les jours et est en perpétuel état de recherche.

Au départ, il n'avait pas un physique qui le prédisposait à réussir dans le domaine du karaté. Par rapport à d'autres pratiquants de l'époque, il n'était peut-être pas celui à qui on aurait prédit une telle progression. Areski s'est construit par la régularité dans l'entraînement et la réflexion qu'il a apportée très tôt dans sa pratique. C'est quelqu'un qui se hâte lentement. Il gravit ses marches pas à pas en effectuant un véritable travail de fond et, comme vous le savez, la compréhension vient de la continuité de la pratique.

### **Et en tant qu'homme ?**

Il n'y a pas deux visages d'Areski. Il est dans la vie quotidienne exactement comme il est au dojo, simple, affable, courtois, respectueux, courageux, persévérant. C'est un véritable chercheur avec un incroyable esprit d'ouverture. Il vit et pense « karaté » à chaque instant. Sa grande force, c'est qu'il accepte tout ce qu'on lui dit ;

il l'absorbe et le digère ; il se l'approprie et réfléchit sur son apprentissage d'une manière rigoureuse et méthodique. C'est dans ce sens qu'il est devenu un véritable chercheur. On se retrouve tous les deux dans une même conception de la pratique.

### **De quelle conception s'agit-il ?**

Cela recouvre plusieurs choses, bien sûr, mais au fond cela revient à donner du sens à ce que nous faisons. Le karaté, c'est évident, apporte des bienfaits sur les plans physique et mental. Il permet une formidable ouverture vers les autres et par là même de mieux se connaître soi-même.

Le karaté a une dimension allégorique ; c'est un peu une métaphore de la vie quotidienne. Les jeux d'agression simulée que nous pratiquons au travers du combat par exemple, sont un simulacre de ce que nous vivons dans la vraie vie. Au-delà du développement physique et technique pour répondre à ces attaques, nous apprenons aussi comment nous comporter en situation d'agression ou de stress, donc à mieux gérer nos émotions.

Bien sûr, ce type de combat reste un jeu avec des règles bien précises. Mais si nous voulons progresser dans cette voie, il est nécessaire de rester dans une pratique réaliste. Cela permet de tester, d'une manière objective, sans s'illusionner sur soi-même, là où se trouvent nos véritables limites.

Cette conception est en parfaite adéquation avec les objectifs que maître Funakoshi avait assignés à la pratique du karaté, dans son livre *Karate-dō-Kyōhan*, à savoir une méthode de développement physique pour améliorer nos capacités à court terme et notre santé à long terme, une méthode d'autodéfense redoutable et une pratique de développement personnel qui vise à faire de nous des hommes (et des femmes) meilleurs demain qu'aujourd'hui.

### **Que pensez-vous de ce livre ?**

Ce livre est un ouvrage important dans l'histoire de la littérature consacrée aux arts martiaux. Pour ma part, j'ai particulièrement apprécié la partie historique qui explique parfaitement, encore aujourd'hui, l'importance de la pratique du kata et de ses applications. Et puis ce que j'ai vraiment beaucoup aimé c'est la méthodologie que nous propose Areski, notamment les clés d'interprétation pour mieux comprendre le sens des techniques et des enchaînements contenus dans les katas ainsi que la grille d'évaluation pour que chacun puisse véritablement évaluer la qualité et le réalisme des applications qu'il aura lui-même imaginées.

### **Qu'est-ce que ce livre nous apprend de fondamental selon vous ?**

Plusieurs choses : tout d'abord, ce livre renoue avec la véritable dangerosité du karaté et une approche réaliste des situations d'agression. Si vous regardez de près certaines applications proposées et surtout si vous tentez de les appliquer, vous vous rendrez vite compte du potentiel létal de la plupart d'entre elles. Ce livre remet à sa juste place le karaté en tant que méthode d'autodéfense à une époque où certaines écoles plus ou moins fantaisistes auraient tendance à construire leur notoriété en dénigrant notre discipline.

Ensuite, ce livre pose des bases, propose des principes mais n'impose rien. C'est un guide méthodologique pour que chacun devienne autonome dans la création et l'application de ses propres *bunkai*. Il repose sur des approches libres d'agression et de réponses à ces agressions en édictant des principes qui sont davantage des guides que des contraintes.

C'est pour ça que ce livre est remarquablement intelligent. Il ne propose pas de solutions toutes faites, car dans la réalité, si par malheur vous êtes agressés, il y a peu de chances que vous vous en sortiez avec une réponse préparée ou codifiée. C'est justement votre adaptabilité, votre intelligence situationnelle et votre compréhension des principes dont parle Areski qui vous permettront de trouver une solution.

**D'après vous à qui s'adresse cet ouvrage ?**

Cet ouvrage s'adresse à des pratiquants en état de recherche, à tous les passionnés de notre art martial, à tous ceux qui préparent des grades fédéraux ou s'intéressent à l'histoire des arts martiaux.

Il s'adresse aussi et surtout aux professeurs d'arts martiaux et aux éducateurs de karaté. Lorsque nous avons commencé à travailler sur les *bunkai*, il y a vingt ou trente ans, nos premières approches étaient très simplistes et peu réalistes. Pour ma part, je me suis beaucoup trompé et puis, progressivement, la recherche s'est faite avec mes élèves. Nous avons beaucoup travaillé sur le réalisme des situations et la dangerosité des techniques.

Pour aborder ce livre, il faut d'abord être initié. Les professeurs y trouveront une méthodologie d'approche et des pistes de réflexion pédagogiques à proposer à leurs élèves. Comme je l'ai déjà dit, certains principes édictés dans ce livre sont véritablement efficaces et dangereux. Ils doivent être enseignés par des professeurs qui sauront faire passer les messages avec discernement et méthode.

À titre personnel, puisque je suis aussi responsable des grades pour la Ligue du Val de Marne, cet ouvrage sera une source d'inspiration pour les jurys d'examen des passages de grades fédéraux afin de doter les examinateurs d'outils d'évaluation dont j'espère qu'ils sauront en faire le meilleur usage.

Jean-Louis Morel, merci pour cette interview.

Propos recueillis par Philippe Tabourneau.



# AVANT-PROPOS

---

## *Origine du livre*

Comme l'indique le titre, ce livre traite des katas et de leurs applications, les *bunkai*. C'est à l'origine, lors de l'examen du 6<sup>e</sup> *dan*, que j'ai présenté les grandes lignes de ce que vous allez lire. Jean-Pierre Lavorato, expert fédéral 9<sup>e</sup> *dan*, fut alors mon directeur de mémoire. Il me semblait important de rendre accessible à un large public mes recherches, mes réflexions et mon travail, fruit de trente-cinq années de pratique. C'est pourquoi j'ai enrichi le document d'origine pour en faire un outil utile à tous. Ce livre s'adresse donc à tous les pratiquants de karaté quels que soient leur grade ou le style pratiqué.

## *À qui s'adresse cet ouvrage ?*

Ceux qui débutent la pratique du karaté y trouveront des informations sur ce que sont les katas et à quoi ils servent. Cet ouvrage leur permettra d'avoir une vision globale qui leur permettra de progresser dans tous les domaines : *kata*, *kihon*, *kumite*. Avec les outils présentés ici et les conseils de leur professeur, ils pourront appréhender l'application des katas avec des bases solides.

Les pratiquants avancés et confirmés qui souhaitent donner du sens à leur pratique en renouant avec le message originel des katas, puiseront dans ce livre des pistes de réflexion, mais aussi des outils pour mettre en place leur propre recherche. Bien qu'il y ait de nombreux exemples, mon souhait est de permettre à tous de devenir autonome et de trouver ses propres interprétations.

Bien sûr, ceux qui préparent un examen de grades et ont besoin de soutien pour se préparer, tireront aussi un grand profit des outils présentés ici. Ils deviendront non seulement capables de trouver des applications kata pertinentes, mais pourront aussi analyser les *bunkai* appris lors de cours ou de stages pour se les approprier.

Ceux qui cherchent dans le karaté une méthode d'autodéfense peuvent puiser dans les katas des réponses aux situations d'agression les plus fréquentes. Ces derniers furent certainement élaborés à cet effet, par les grands maîtres d'autrefois. Ils trouveront, dans les exemples présentés, une large panoplie de techniques opérationnelles en situation de combat réel. Ils pourront aussi, en suivant la méthodologie, retrouver par eux-mêmes les trésors enfouis dans les katas.

Tous ceux qui s'intéressent aux origines du karaté et à la genèse des katas pourront enrichir leurs connaissances et peut-être découvrir de nouvelles hypothèses ou tout du moins des axes de réflexion. C'est à travers l'échange et la confrontation des idées que nous pouvons avancer dans la connaissance de notre discipline et des arts martiaux.

Enfin, les professeurs soucieux de mettre en place une pédagogie structurée sur l'apprentissage des *bunkai*, ou ceux qui veulent utiliser les katas en tant que cœur de leur enseignement, apprécieront j'espère les outils, les clés et la méthodologie développés. Ils sauront adapter et sélectionner ce qui les intéresse le plus.

Enfin, tous les karatékas qui adoptent une attitude active dans leur pratique, tous les chercheurs, trouveront des pistes de réflexion et d'investigation pour nourrir leur démarche, ainsi qu'une riche bibliographie.

Néanmoins, la démarche adoptée ici n'est pas exclusivement réservée aux seuls karatékas. Tous les pratiquants des disciplines voisines, où l'on pratique aussi des formes codifiées, peuvent s'emparer de la méthodologie. Celle-ci s'appuie sur une logique universelle qui n'est pas propre au karaté.

## *Organisation*

Cet ouvrage est composé de deux parties. Le livre premier présente la méthodologie et les outils nécessaires pour extraire des katas des applications pertinentes. Il propose aussi une méthode d'entraînement pour rendre les *bunkai* opérationnels en situation réelle. Ainsi donc, sont présentées la théorie et la pratique. Cette méthode ne s'adresse pas à un style de karaté en particulier bien que les nombreux exemples soient extraits des vingt-six katas *Shōtōkan*.

Le livre deuxième illustre de manière très pratique la méthode présentée dans le livre premier en s'appuyant sur l'exemple. Le kata Kanku-dai est le support de l'étude. Tous les mouvements y sont analysés et interprétés.

Je vous remercie pour l'intérêt que vous portez à ce travail et je suis infiniment heureux et honoré de pouvoir le partager avec vous.

# TABLE DES MATIÈRES

---

Convention d'écriture / 4  
Remerciements / 5  
Avertissement / 6  
Galerie photos / 7  
À propos de l'auteur / 9  
Préface de Jacques Tapol / 11  
Préface de Pierre Berthier / 12  
Interview de Jean-Louis Morel / 13  
Avant-propos / 17

## LIVRE 1

## APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

Chapitre 1 - Introduction / 25

Chapitre 2 - Le kata / 28

- Définition du kata / 28
- Définition du *bunkai* / 30
- Un kata, une vie / 32
- Un système d'autodéfense / 33
- Genèse d'un kata : du combat à la codification / 34

Chapitre 3 - Approche historique / 37

- Une évolution inéluctable / 37
- Transmission et perte d'information / 44

Chapitre 4 - La situation d'agression / 47

- Comprendre la situation d'agression / 47
- Classification des agressions / 56
- Statistiques / 57
- Les agressions les plus fréquentes / 61

Chapitre 5 - Les outils pour décoder le kata / 66

- La rétroconception / 67
- Proposition de critères de validation des *bunkai* / 71

- Les clés de décryptage / 86

- 1 - Ne pas se laisser abuser par l'*embusen* / 89
- 2 - Les techniques exécutées en avançant impliquent des techniques d'attaque. Celles effectuées en reculant impliquent des techniques défensives ou des parades / 92
- 3 - Il n'y a qu'un ennemi et il est face à vous / 95
- 4 - Chaque mouvement a une signification et peut être utilisé en combat / 98
- 5 - Le nom des techniques peut induire en erreur / 102
- 6 - Chaque partie d'un mouvement a son importance / 104
- 7 - Considérer les attaques les plus courantes / 111
- 8 - Ne pas isoler la technique, considérer celle qui vient avant et celle qui vient après / 114
- 9 - Le kata démontre les angles corrects / 121
- 10 - Sortir de l'axe d'attaque / 124
- 11 - La main qui va en arrière (*bikite*) tient quelque chose / 125
- 12 - Utiliser les deux mains / 129
- 13 - Il peut y avoir quelqu'un dans l'espace entre les bras et le corps / 131
- 14 - Envisager différentes distances de combat / 135
- 15 - Les positions sont des techniques / 139
- 16 - Les coups de pieds sont plus efficaces au niveau bas / 147
- 17 - Contrôler la tête / 149
- 18 - Frapper sur des points faibles / 153
- 19 - Utiliser toutes les parties du corps / 158
- 20 - Une technique récurrente est une technique importante / 163
- 21 - Immobiliser l'adversaire avant de frapper / 168
- 22 - Prendre l'avantage en se plaçant derrière / 173
- 23 - Les sauts et les changements de direction représentent des projections / 177
- 24 - Les positions jambes croisées et pliées peuvent représenter une rotation du corps ou un coup de pied aux articulations / 187
- 25 - S'efforcer de comprendre sur quel principe s'appuie la technique / 192
- 26 - Le kata et le combat sont différents / 197
- 27 - Il y a plusieurs applications efficaces pour chaque mouvement / 198
- 28 - Il y a toujours une exception à la règle / 203

- Récapitulatif des clés de décryptage / 204

## Chapitre 6 - Faire évoluer la forme vers le combat / 207

- Comprendre le fonctionnement de l'acte moteur / 207
- Les assauts conventionnels / 215
- Enrichir les assauts conventionnels / 220
- Mises en situation avec plusieurs partenaires / 252
- L'entraînement mental / 256
- Synthèse de la méthodologie / 258

Chapitre 7 - Conclusion du livre premier / 265

- Index des applications dans le livre premier / 267

## LIVRE 2

### ÉTUDE DE CAS : LE KATA KANKU-DAI

Chapitre 1 - Introduction / 271

- Mise en pratique de la méthodologie / 271
- Le choix du kata / 271
- Présentation de l'architecture du livre deuxième / 272
- Avertissement / 273

Chapitre 2 - Présentation du kata Kanku-dai / 274

- Les origines / 274
- Kanku-dai dans les passages de grades / 276
- Une méthode d'autodéfense / 277
- Les instructions orales / 282

Chapitre 3 - Illustration du kata Kanku-dai / 285

Chapitre 4 - Analyse du kata par séquences / 290

- Présentation des séquences / 290

Phase 1 – mouvements 3 à 9 / 293

Phase 3 – mouvements 10 à 21 / 315

Phase 3 – mouvements 22 à 24 / 335

Phase 4 – mouvements 25 à 38 / 351

Phase 5 – mouvements 39 à 49 / 369

Phase 6 – mouvements 50 à 61 / 389

Phase 7 – mouvements 62 à 71 / 415

Phase 8 – mouvements 72 à 83 / 425

Phase 9 – mouvements 83 à 93 / 453

Chapitre 5 - Conclusion du livre deuxième / 473

Chapitre 6 - Pour terminer / 475

Bibliographie / 477





LIVRE PREMIER

# APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

*« L'essentiel est invisible pour les yeux,  
on ne voit bien qu'avec le cœur »*

*Le petit prince –  
Antoine de St Exupéry*

---

nécessitent cette force et cette puissance, d'autres non. Mais dans tous les cas, l'engagement est nécessaire et il faut le faire au bon moment avec la technique adaptée.

Ainsi les mots forgent la représentation que nous avons des techniques et de notre discipline. À cause d'une traduction limitée, tronquée, voire erronée, nous abordons la pratique du karaté avec une vision tout aussi faussée et réduite, nous nous engageons alors dans des impasses qui nous font perdre beaucoup de temps dans la progression.

Dans l'historique présenté ci-dessus, nous avons vu comment la transmission du karaté entre les Japonais eux-mêmes ne s'est pas faite correctement. Parfois de manière volontaire et d'autres fois involontairement. Avec l'avènement de la compétition, l'objectif des karatékas a glissé d'une recherche d'autodéfense et de développement personnel vers l'obtention de points, de victoires et de médailles. Il ne s'agit pas de faire le procès de la compétition mais simplement de souligner que l'on nous a transmis une discipline de compétition en nous faisant croire, involontairement peut-être, qu'il s'agissait de techniques de défense. Heureusement, les katas sont arrivés jusqu'à nous, alors que la tentation de les abandonner fut grande car ils semblaient inutilisables. Les katas ont conservé leurs messages et leurs secrets. Ils sont là, prêts à nous les dévoiler. Quand l'élève est prêt, le maître arrive... Nous avons tous la possibilité de trouver la clé pour les décoder.

Le sens des mouvements du kata, le *bunkai*, n'a pas été transmis de manière systématique depuis quelques générations. Ce mode d'emploi donnait du sens à la forme et permettait de conserver celle-ci intacte afin de ne pas en pervertir le fond. Sans ce mode d'emploi, la forme des techniques s'est parfois transformée, rendant donc la recherche de sens encore plus difficile. Mais plutôt que de décrire ce processus d'altération, je vous invite à réaliser l'exercice qui suit<sup>10</sup>. Je l'utilise parfois dans les séminaires ou les formations pour faire vivre aux participants, de l'intérieur, la problématique de la transmission du kata.

---

10. Cet exercice est présenté dans *Karaté et efficacité*, Henri Herbin, Budo Éditions.

Dans un cours, l'idéal étant qu'il y ait au moins une quinzaine de personnes, les élèves conçoivent individuellement un enchaînement de techniques qu'ils testent ensuite avec un partenaire pour en vérifier la faisabilité et l'efficacité. Toutes les techniques peuvent être utilisées et les participants sont encouragés à considérer des situations d'autodéfense plutôt qu'un enchaînement de compétition. Quand l'enchaînement est finalisé, les élèves se mettent par deux et chacun enseigne à son partenaire l'enchaînement qu'il a conçu. Cependant, il ne donne pas d'indication quant à l'explication des techniques et leur utilité. Seule la gestuelle dans le vide est enseignée.

Le groupe est ensuite divisé en quatre ou cinq, en fonction du nombre, pour former des groupes restreints de cinq personnes environ. Dans chacun des sous-groupes, une personne désignée enseigne aux autres la forme qu'il a apprise. Il s'agit d'une forme dont il ne connaît que la gestuelle. Quand tout le monde dans chaque sous-groupe a intégré la forme, de nouveaux petits groupes sont constitués. Cette fois-ci, dans chaque sous-groupe, une personne est détentrice de l'enseignement d'un enchaînement de deuxième génération, c'est-à-dire qu'elle l'a appris de quelqu'un qui l'avait lui-même apprise du créateur en personne, mais sans avoir reçu d'explication quant au sens.

Si on a du temps, on peut recommencer l'opération de division du groupe plusieurs fois pour obtenir des enchaînements qui auront connu quatre ou cinq transmissions. On s'aperçoit vite, dans cet exercice, que la forme enseignée sans explication, subit des dégradations importantes au point où parfois, même son créateur ne la reconnaît pas.

Après la dernière transmission, les participants du groupe restreint sont invités à donner du sens à ce qu'ils viennent d'apprendre. Ils se mettent par deux et cherchent des applications. Les enchaînements qui ont été conçus plutôt comme une suite de gestes sportifs n'utilisant que des coups de pieds et coups de poing ne se dégradent pas trop dans la transmission. Le résultat de la recherche finale est assez proche de l'explication initiale du créateur. Cependant, les enchaînements qui comprennent des clés, des étranglements, des projections et autres, subissent une énorme transformation de la forme, et les solutions trouvées pour donner un sens pratique à la gestuelle ont peu de points communs avec l'idée d'origine.

Cet exercice, très ludique et riche d'enseignement, aide les participants à désacraliser la forme et par conséquent à s'en émanciper. En effet, la recherche de *bunkai* ne peut aboutir que si l'on est capable de prendre un certain recul avec le kata.