

# TABLE DES MATIÈRES

Avant propos .....	7
--------------------	---

## INTRODUCTION

I. Quelques notions de physique .....	13
---------------------------------------	----

II. La recherche de la vitesse maximale .....	17
---	----

1. Oi-tsuki en avançant en zenkutsu dachi .....	18
2. Age-uke en avançant en zenkutsu dachi .....	20
3. Age-uke en reculant en zenkutsu dachi .....	21
4. Shuto-uke en avançant en kokutsu dachi .....	22
5. Uraken en avançant en kiba dachi .....	23
6. Kekomi en avançant en kiba dachi .....	24
7. Mae-geri en avançant en zenkutsu dachi .....	25
8. Enchaînement soto-uke, gisami-zuki, gyaku-zuki en zenkutsu dachi .....	26
9. Blocage gedan baraï dans le kata heian shodan en kokutsu dachi .....	27
10. Blocage haiwan-uke, ude-soete dans le kata heian nidan en kokutsu dachi .....	28
11. Double blocage chudan uchi-uke, gedan baraï, dans le kata heian sandan en heisoku dachi .....	29
12. Blocage juji-uke gedan après le saut dans le kata heian godan en kosa dachi .....	30

III. Le travail des hanches avec Jean-Pierre Fischer .....	31
--	----

IV. La posture .....	35
----------------------	----

1. Comment tonifier la posture .....	38
2. Rappel sur l'anatomie et la physiologie du muscle .....	40
3. Augmenter la force de réaction du sol et gérer celle-ci .....	42
4. L'homme entre le ciel et la terre .....	43
5. Réflexions .....	44

# CHAPITRE 1

## ÉTUDE ANATOMIQUE DE LA RÉALISATION DES TECHNIQUES PURES

<b>I. Les principales techniques de base des membres supérieurs</b> .....	<b>47</b>
1. L'attaque tsuki. L'attaque direct du poing .....	47
a) <i>Le kihon</i> .....	47
b) <i>Le combat</i> .....	58
2. La technique du shuto, le sabre de la main .....	70
3. L'attaque fouettée du poing, Uraken .....	80
a) <i>Le kihon</i> .....	80
b) <i>Le combat</i> .....	85
<b>II. Les principales techniques de base des membres inférieurs</b> .....	<b>87</b>
1. Le coup de pied de face, mae geri .....	88
2. Le coup de pied circulaire mawashi geri .....	92
a) <i>Le kihon</i> .....	92
b) <i>Le combat</i> .....	96
3. Le coup de pied latéral fouetté keage .....	99
4. Le coup de pied latéral enfonçant kekomi .....	104
5. Le coup de pied arrière ushiro-geri .....	107
a) <i>Le kihon</i> .....	107
b) <i>Le ushiro-geri de maître Kase</i> .....	109
<b>III. Les principales techniques de blocage</b> .....	<b>111</b>
1. Blocage age-uke au niveau du visage .....	111
2. Blocage gedan baraï au niveau du bas-ventre .....	115
3. Blocage au niveau moyen par l'intérieur, ude uchi-uke .....	118
4. Blocage au niveau moyen par l'extérieur, soto-uke .....	118

## CHAPITRE 2

# LA PRÉPARATION DU CORPS

<b>I. Le corps d'une ceinture noire</b> .....	123
<b>II. L'échauffement en pleine conscience du corps</b> .....	127
1. Deshimaru, joseph pilates et françoise mézières.....	127
2. Quelques notions d'énergétique.....	128
a) <i>Le centre du corps</i> .....	129
b) <i>Le cou</i> .....	133
c) <i>Membres supérieurs</i> .....	134
d) <i>Le corps organisé autour de son centre</i> .....	136
<b>III. Fortifier et assouplir ses membres supérieurs</b> .....	139
<b>IV. Fortifier et assouplir ses membres inférieurs</b> .....	143
1. <i>La musculation aux appareils</i> .....	144
a) <i>Les muscles fessiers</i> .....	144
b) <i>Les muscles de la cuisse</i> .....	147
c) <i>Les muscles de la cheville</i> .....	153
2. <i>Le travail des jambes au dojo</i> .....	156
3. <i>Le travail du grand écart</i> .....	163
a) <i>Le grand écart latéral</i> .....	163
b) <i>Le grand écart facial</i> .....	166
c) <i>Quelques conseils</i> .....	169
<b>V. Le dos dans les arts martiaux</b> .....	173
1. <i>Anatomie et physiologie de la colonne vertébrale</i> .....	175
a) <i>La vertèbre</i> .....	175
b) <i>La région cervicale</i> .....	177
c) <i>La région dorsale</i> .....	177
d) <i>La région lombaire</i> .....	178
2. <i>Les muscles du dos</i> .....	179
3. <i>Conclusions</i> .....	182
<b>VI. Les abdominaux du karatéka</b> .....	183
<b>VII. Le cœur du karatéka</b> .....	187

## **CHAPITRE 3**

### **QUELQUES RÉFLEXIONS**

<b>I. Le travail Hikite.</b> .....	<b>195</b>
1. Le déséquilibre naturel . . . . .	196
a) <i>Naturellement les épaules sont enroulées.</i> . . . . .	196
b) <i>Un karaté non élaboré accentue le déséquilibre</i> . . . . .	197
2. Le travail en hikite . . . . .	197
<b>II. Le centre du corps</b> . . . . .	<b>199</b>
<b>III. Le contrôle en karaté</b> .....	<b>203</b>
1. Qu'est-ce que le contrôle? . . . . .	203
2. Comment contrôler? . . . . .	204
<b>IV. Kata ou combat.</b> . . . . .	<b>205</b>
<b>V. Tableau de concordance anatomique</b> . . . . .	<b>211</b>

## CHRISTAN COURTONNE



Christian Courtonne, kinésithérapeute depuis 1970, obtient sa ceinture noire en 1972 et son professorat d'État en 1974. Il est sélectionné par maître Kase pour représenter son équipe aux premiers championnats du monde de karaté traditionnel de l'IAKF en 1973 à Tokyo. De 1973 à 1976, il se distingue par ses qualités de combattant et de technicien. Il remporte les trois premiers championnats de France JKA combat, et termine second en katas (1974,1975,1976).

L'enseignement de cet expert en karaté, ceinture noire 7<sup>e</sup> dan, est aujourd'hui vivement apprécié. Il a écrit de nombreux ouvrages de référence et ses connaissances de kinésithérapeute et de professeur de yoga lui permettent de diffuser un message très technique qui préserve le corps du pratiquant, tout en lui permettant d'optimiser son geste.

# AVANT PROPOS

Les arts martiaux, et plus généralement les sports de combat, connaissent dans le monde un engouement sans précédent.

La majorité de ces disciplines sont travaillées dans un cadre formalisé de la tradition des arts martiaux japonais, suivant un rituel élaboré à Okinawa ou au Japon (ou pour certaines en Chine, Corée, Thaïlande...).

Les arts martiaux et sports de combat peuvent se répartir en deux groupes: ceux de percussion (karaté, taekwondo, kung-fu, boxes...) et ceux de projection/immobilisation (judo, jiu-jitsu, aikido, hapkido, luttes...).

Dans ce creuset ont été puisées toutes les nouvelles disciplines de combat que celles-ci concernent plus directement la self-défense, dont la population a tant besoin aujourd'hui, ou bien les disciplines d'affrontement plus violentes comme le mixed martial art (MMA).

Certaines disciplines sont même devenues des sports présents aux Jeux Olympiques: le judo depuis 1964 à Tokyo, le taekwondo en 2000 à Sydney et que le karaté le sera en 2020 à Tokyo.

Nous nous intéresserons dans ce livre aux techniques de percussion et plus particulièrement à celle de karaté qui sont transposables aux autres disciplines.

Chacun à un moment de sa pratique de combattant se pose la question suivante: comment améliorer ses percussions et de ce fait sa puissance?

Certains ont un punch naturel qui est une question de vitesse d'influx nerveux et de contractilité musculaire. Mais la puissance d'une technique peut aussi être améliorée, aujourd'hui, grâce à une meilleure connaissance de l'anatomie du corps et de sa biomécanique.

Tout au long de ce livre, nous développerons les moyens d'optimiser son corps, de le muscler, de le préserver par une pratique sécurisée, de lui fixer des objectifs (comme l'objectif de l'obtention de la ceinture noire)...

Enfin, le corps n'étant pas seulement une mécanique, mais un ensemble énergétique, nous aborderons aussi la théorie orientale du ki, pour l'utiliser au mieux dans la pratique, dans l'échauffement et dans la récupération.

Nous découvrirons avec ce livre comment l'Orient et l'Occident se rejoignent, dans les liens entre la théorie du ki et des sciences physiques, pour se compléter.

Bonne lecture à tous et bon entraînement.

