



ARESKI OUZROUT  
**KARATÉ**

Une nouvelle approche



# KARATÉ

## UNE NOUVELLE APPROCHE

© Budo Éditions, 2019  
tous droits réservés.

*Directeur de collection*: Thierry Plée — *Texte*: Areski Ouzrout — *Correcteur*: Blandine Valtz — *Mise en page et photographie*: Éditions de l'Éveil — *Imprimerie et brochage*: Book Partners China, Ltd.

1-2000-BPC-08/19

*« 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.*

Édition papier ISBN 978-2-84617-421-3  
Édition numérique ISBN 978-2-84617-733-7

# REMERCIEMENTS

---

L'écriture de cet ouvrage est avant tout une aventure humaine jalonnée d'échanges et de partages. De l'étape de projet jusqu'à la publication, les personnes impliquées de près ou de loin sont nombreuses, sans oublier ceux qui m'ont formé et à qui je dois tant, mes parents, mes professeurs, les experts français et étrangers, les élèves qui suivent mon enseignement, mes partenaires d'entraînement, mes compagnons de route, etc. Dans l'ombre de ce livre, des centaines de visages de tous âges ont, à leur façon, apporté une pierre à l'édifice et je leur suis profondément reconnaissant. Alors, même si je ne peux tous les nommer, je les remercie du plus profond du cœur et leur dédie cet ouvrage.

Il me faut cependant citer ceux qui figurent dans cet ouvrage ou ont pris une part très active à sa réalisation. Tout d'abord les pratiquants des clubs de Meudon-la-Forêt et d'Asnières avec lesquels j'ai expérimenté la méthode que vous allez découvrir, puis le club de karaté de Donzy dont les pratiquants et leurs professeurs ont eu la gentillesse de poser pour les photos techniques.

Je souhaite exprimer toute ma gratitude aux personnes suivantes :

## LES MODÈLES AYANT POSÉ SUR LES PHOTOS

Amandine Bastide	David Douard	Dieynaba Ndiaye
Enzo Charbit	Gokan Tufan	Jean-Marc Lefebvre
Louise-Marie Honnot	Lounés Djabri	Manel Chabane
Mariane Elleouet	Marion Peyrou	Pascal Forestier
Pascal Pautrat	Philippe Tabourneau	Robin Marizy
Sébastien Layec	Théodore Koutcho	Violaine Eppelle.

## POUR LA RELECTURE ET LES CORRECTIONS

Pascale Crouzillat et Philippe Tabourneau.

## POUR LES PHOTOS TECHNIQUES

Patrice Saguet, photographe à Cosne-sur-Loire.

## POUR LES PHOTOS DE COUVERTURE, LES PHOTOS DE CHAPITRE, LES VISUELS ANATOMIQUES

Nicolas Maternik

## POUR LE MAQUILLAGE

Julie Baudrier.

## POUR AVOIR ACCEPTÉ D'ÉCRIRE UNE PRÉFACE

Philippe Sauvage

Pour terminer, je ne saurais trop remercier l'éditeur, Thierry Plée, pour sa confiance renouvelée.

## **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 à 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 d'un diplôme d'enseignement reconnu.

Certaines applications techniques peuvent être invalidantes ou extrêmement dangereuses si elles sont utilisées sans discernement, sans supervision, sans maîtrise ou sans retenue.

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 plus de précision référez-vous aux articles 122-5 et 122-6 du code pénal.

## PRÉFACE DE PHILIPPE SAUVAGE

---

Je connais Areski depuis 1989. Il a été l'un de mes formateurs. J'ai toujours été impressionné par son calme et sa discrétion mais aussi par l'efficacité de ses interventions. En un conseil ou quelques mots il aidait le stagiaire que j'étais à trouver la réponse à son problème.

Devenus collègues au département formation de la FFKaraté en 1992, nous avons eu chacun la responsabilité de la formation de nos pairs dans nos ligues respectives. Areski m'a toujours fait confiance en m'invitant à animer les interventions sur la pédagogie à destination des enfants.

Nous en profitons pour échanger sur ses voyages au Japon, ses découvertes de la culture et des origines de notre discipline, sur nos démarches d'enseignement, de formation et sur nos recherches respectives. Nous trouvons souvent beaucoup de points de convergence malgré nos parcours martiaux quelque peu différents.

Donner du sens aux apprentissages, donner priorité aux sensations plutôt qu'à la forme du geste, faire de l'apprenant l'acteur de ses acquisitions par une démarche de découverte, matérialiser la tâche pour faciliter ses acquisitions, privilégier le travail avec partenaire, rendre ludique ce travail, intégrer les évolutions liées aux recherches en E.P.S., étaient nos pistes de réflexion communes.

Nous recherchons tous l'efficacité, cette compétence qui fait que nous sommes capables d'atteindre le but que nous nous sommes fixé. Pour cela nous devons solutionner tout au long de notre évolution martiale nombre de problèmes moteurs, affectifs, tactiques comme pratiquants puis pédagogiques quand nous décidons de nous engager sur la Voie de l'enseignement.

Areski dans ses premiers ouvrages abordait déjà ces thèmes. Son travail considérable d'analyse sur les *bunkai*, ses chroniques sur « l'efficacité » offraient au lecteur de nouveaux axes de progression et des pistes de réflexion pour mieux comprendre notre discipline.

Avec ce troisième opus, fort de ses convictions et de son expérience de haut gradé, d'enseignant et de formateur, Areski nous emmène encore plus loin. Il nous entraîne dans une véritable exploration du karaté-dō. Tout y est abordé depuis l'historique jusqu'aux aspects législatifs d'aujourd'hui. Mais c'est surtout sur le plan « technique » que son travail est une fois de plus remarquable.

Dans ce livre, la pratique est abordée de manière globale. La « technique » n'est plus vue comme une finalité mais comme un champ de possibilités très diversifié d'applications. Chaque membre est présenté comme une arme à multiples facettes. Tout devient attaque et défense selon notre niveau de connaissance et de pratique. Le corps libéré est un outil au service du combat dans ses différentes composantes : conventionnel, libre, de compétition ou de défense.

« Je pense d'abord avec mon corps » disait Léonard de Vinci, Areski, en nous présentant cette démarche pédagogique renouvelée, met en exergue cette affirmation.

N'oublions jamais que lors d'une attaque surprise, c'est notre cerveau reptilien qui va réagir et guider nos actions instinctives. Toute solution apprise qui nécessite une réflexion ou un appel à la mémoire sera inefficace voire dangereuse...

Redonner à l'apprenant un rôle actif dans sa propre construction est essentiel pour sa réussite. Lui permettre de se confronter dans un travail avec partenaire à « l'efficacité de ses actions », lui proposer des tâches aménagées avec du matériel pour l'aider à la compréhension motrice du mouvement, est la meilleure des voies de progression. A-t-on déjà vu des basketteurs jouer sans ballon pour acquérir leur technique de manipulation ???

Page après page, depuis la découverte jusqu'aux situations les plus complexes, Areski vous guide grâce à de nombreux exercices éducatifs qui vous permettront une progression régulière. De la prise de vos appuis jusqu'à la précision de vos impacts ou de vos arm blocks, vous serez à chaque étape de votre voyage sur la Voie, capable d'utiliser au mieux votre corps et ses compétences.

Pour les enseignants qui ont gardé la soif de continuer à apprendre, la présentation des protocoles vous permettra de diversifier, voire de modifier votre propre démarche pédagogique en l'enrichissant avec des situations inédites amenant de nouvelles applications. Il vous sera plus aisé de rendre ludiques vos cours et ainsi booster la motivation intrinsèque de vos élèves. Le plaisir est source de progrès...

Que vous soyez débutant, avancé ou enseignant vous trouverez dans ce livre des réponses pratiques aux questions que vous vous posez et même à celles que vous ne vous posez pas...

Je terminerai en remerciant Areski. Pour sa confiance, et de l'honneur qu'il m'a fait de rédiger cette préface mais surtout pour tout son travail et son engagement indéfectible au service du développement de notre art martial. Il est un véritable samouraï dans son expression littérale.

*Arigatōgozaimashita, Areski San*



## *Biographie de Philippe Sauvage*

Philippe Sauvage est 6<sup>e</sup> dan de karaté, médaillé de la Jeunesse et des sports, il est élu au CD 95 et expert pédagogique pour la FFK dans le cadre du projet Erasmus plus « Karaté at school ».

Il débute le karaté en 1981, à 20 ans, après une carrière de nageur. Son premier professeur, à qui il doit sa passion, s'appelle Jean Claude Cornu qui est aussi le premier professeur des frères Cossou et Maruani qui ont transmis les bases de notre discipline à plusieurs hauts gradés d'aujourd'hui.

Dès 1982 Philippe s'engage en compétition et s'arrêtera en 1996, date de ses derniers championnats de France. Durant ces années, il sera partenaire d'entraînement d'Emmanuel Pinda, champion charismatique de cette époque, puis en intégrant le club de Patrice Rugierro, grand entraîneur qui redonna à la France le titre de champion du monde par équipe, il partagera le tatami avec de jeunes champions comme Romain Anselmo, Mickael Braun ou Mickaël Milon. Il retrouvera les compétitions en vétéran où il finira 2<sup>e</sup> en corpo et 3<sup>e</sup> aux championnats de France

Professeur d'EPS de la ville de Paris depuis 1982, titulaire d'une maîtrise S.T.A.P.S., il décide de suivre la voie de l'enseignement tout en poursuivant sa progression sur la Voie du karaté-dō. Il obtient son BEES 1 en 1991 puis intègre le département formation de la Fédération où il fait la connaissance d'Areski Ouzrout qui y est formateur. Il obtient son BEES 2 en 1994.

En 1993, il fonde le Karaté Club Domont où il enseigne toujours. Il y formera plusieurs jeunes championnes et champions qui ont brillé ou qui brillent toujours sur les podiums nationaux et internationaux.

Il travaille en parallèle au développement du karaté à l'école. Il sera un des premiers à ouvrir des ateliers bleu karaté dans les écoles parisiennes et en collaboration avec la DASCO il mettra en place des animations karaté en temps scolaire de 1999 à 2004.

Il intègre le karaté parmi les activités de l'USEP Paris dont il est membre du comité directeur. Il est à l'origine, en 2003, du projet karaté USEP à Joué les Tours avec Carlos Morgadinho et développe notre discipline dans les écoles du Val d'Oise.

Chargé de la pédagogie enfant dès 1996 au sein du département formation de la fédération, il intervient toujours aujourd'hui dans diverses formations d'enseignants, organisées par la fédération et ses organes déconcentrés ou pour la ville de Paris et l'Éducation nationale.

Il est nommé responsable de l'école de formation du Val d'Oise en 1999, fonction qu'il quittera en 2005. Il a été membre de la commission enfant de la fédération et de la première commission mixte FFK-UNSS.

Jury pour les examens d'État et les grades, il a été représentant de l'UNSA Sport à la CSDGE.

Il est l'auteur du livre *Cours de karaté pour enfants* chez De Vecchi et co-auteur du livre *Pratiques corporelles de bien-être à l'école* aux Éditions EPS. Il est également co-auteur du DVD fédéral *Pédagogie enfant* avec Michel Kervadec.

# SOMMAIRE

<i>Remerciements</i> .....	3
<i>Avertissement</i> .....	4
<i>Préface de Philippe Sauvage</i> .....	5
<i>Sommaire</i> .....	8
<i>L'auteur</i> .....	13
<i>Avant-propos</i> .....	15
<i>Comment utiliser ce livre</i> .....	18

## PARTIE I

## GÉNÉRALITÉS

INTRODUCTION .....	25
LA TERMINOLOGIE .....	28
LE CADRE DE LA PRATIQUE .....	31
LA PROGRESSION .....	40

## PARTIE II

## LES APPUIS

LES APPUIS .....	47
LES POSITIONS .....	48
• Les positions naturelles .....	49
• <i>Shiko-dachi</i> et <i>kiba-dachi</i> .....	52
• <i>Zenkutsu-dachi</i> .....	58
• <i>Neko-ashi-dachi</i> .....	63
• <i>Kokutsu-dachi</i> .....	67
• <i>Sanchin-dachi</i> .....	72
CONNEXION ET ENRACINEMENT .....	76
• Être connecté .....	76
• Être enraciné .....	79
• Pour aller plus loin .....	80
LES DÉPLACEMENTS .....	81
• Le pas direct – <i>ayumi-ashi/hiki-ashi</i> .....	81
• Le pas chassé – <i>tsugi-ashi</i> .....	83
• Le pas croisé – <i>kosa-ashi/sashi-ashi</i> .....	84

• Le pas glissé – <i>yorï-ashi</i> .....	84
• Le pas en tournant – <i>maruashi-ashi</i> .....	85
• Exercices de déplacement .....	86
• Pour aller plus loin .....	88
LES ESQUIVES .....	90
• Pour aller plus loin .....	95

## PARTIE III

## LES TECHNIQUES DE BRAS

LES TECHNIQUES DE BRAS .....	99
LE BORD EXTERNE DU BRAS .....	101
• Le sabre de la main .....	102
• Le marteau de fer .....	123
• Le bord externe de l'avant-bras .....	130
• Le coude .....	151
LE BORD INTERNE DU BRAS .....	175
• Le tranchant interne de la main .....	176
• Le bord interne de l'avant-bras .....	187
LA FACE EXTERNE DU BRAS .....	201
• Le dessus de la main et poignet .....	202
• Le revers du poing .....	217
• La face externe de l'avant-bras .....	229
LA FACE INTERNE DU BRAS .....	238
• La paume de main .....	239
• La face interne de l'avant-bras .....	254
LES EXTRÉMITÉS DE LA MAIN .....	260
• Les zones d'impact de l'extrémité de la main .....	260
• Les techniques directes .....	268
• Les techniques circulaires .....	281

## **PARTIE IV**

## **LES TECHNIQUES DE JAMBE**

LES TECHNIQUES DE JAMBE.....	295
AMÉLIORER L'ÉQUILIBRE .....	296
DÉVELOPPER LA DEXTÉRITÉ.....	301
LA ZONE FRONTALE DE LA JAMBE .....	306
• Le genou .....	307
• Le dessus du pied et le bol du pied.....	315
• Le tibia.....	333
LE DESSOUS DU PIED-LE TALON.....	343
• Le dessous du pied et le talon.....	343
• Le tranchant externe du pied .....	379

## **PARTIE V**

## **LES ASSAULTS**

LES ASSAULTS .....	395
LES GRANDS PRINCIPES.....	397
APPROCHE LUDIQUE.....	408
• La lutte.....	408
• Jeux de touches.....	411
• Jeux d'esquives .....	412
• Le chanbara .....	415
LA DÉFENSE.....	417
• L'assaut conventionnel .....	418
• L'anticipation .....	434
• Défense contre saisie .....	441
L'ATTAQUE .....	452
• Les attaques simples.....	453
• Combinaisons d'attaques .....	455

L'ASSAUT LIBRE .....	465
• Les contraintes .....	466

<b>PARTIE VI</b>	<b>LES PROTOCOLES</b>
------------------	-----------------------

LES PROTOCOLES DE RÉALISATION DES EXERCICES .....	477
LISTE RÉCAPITULATIVE DES PROTOCOLES.....	479
PROTOCOLE 1 .....	481
PROTOCOLE 2 .....	484
PROTOCOLE 3 .....	487
PROTOCOLE 4 .....	489
PROTOCOLE 5 .....	491
PROTOCOLE 6 .....	492
PROTOCOLE 7 .....	494
PROTOCOLE 8 .....	496
PROTOCOLE 9 .....	498
PROTOCOLE 10 .....	500
PROTOCOLE 11 .....	502
PROTOCOLE 12 .....	505
PROTOCOLE 13 .....	507

ANNEXE 1 - HISTORIQUE .....	513
ANNEXE 2 – LES STYLES DE KARATÉ .....	520
ANNEXE 3 – LA LÉGITIME DÉFENSE .....	523
ANNEXE 4 – LES DIPLÔMES D’ENSEIGNEMENT .....	524
ANNEXE 5 – LA PLANIFICATION DE L’ENTRAÎNEMENT.....	525
ANNEXE 6 – TABLEAU SYNOPTIQUE DES EXERCICES.....	527
ANNEXE 7 – TABLEAU SYNOPTIQUE DES TECHNIQUES.....	537
ANNEXE 8 – TECHNIQUES PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE.....	542

## L'AUTEUR

---

Areski Ouzrout découvre le karaté à l'âge de 12 ans par la lecture des livres *Guide Marabout du karaté* de Roland Habersetzer et *Karaté en 12 leçons* de Ennio Falsoni. Séduit par l'efficacité du karaté mais surtout par le fait qu'il soit intimement associé à une philosophie, il commencera la pratique de cette discipline en autodidacte avec un ami en utilisant ces livres. Ce point de départ sera pour lui le début d'un cheminement qui deviendra un art de vie.

En janvier 1976, alors qu'il a 14 ans, il débute son entraînement en club avec M. Brahim Djebbar à Alfortville dans le Val de marne. Le professeur ayant arrêté l'enseignement du karaté en 1979, Areski Ouzrout rejoint le club de Vincennes pour s'entraîner avec Jean-Pierre Lavorato puis Jean-Louis Morel et Pierre Berthier. Dans ce prestigieux club, il a l'occasion d'avoir comme partenaires d'entraînement de grands noms du karaté français tels que Christian Clause, Giovanni Tramontini, Jacques Tapol, Sadeck Mazri, Daniel Boutin, Christian Babilie, Daniel Baur et d'autres encore.

Il participe de façon assidue pendant une vingtaine d'années aux stages de maître Teiji Kase (1929 – 2004) en France et à l'étranger. En parallèle, il découvre d'autres experts, français et japonais, dans différents styles. Il a aussi l'occasion de s'entraîner à Okinawa avec maître Shōshin Nagamine (1907 – 1997), puis son successeur Yoshitaka Taira, ainsi qu'aux USA avec maître Hidetaka Nishiyama (1928 – 2008).

Sa passion des arts martiaux l'amène à expérimenter différentes méthodes de combat car il aime cultiver son esprit d'ouverture et ne veut pas s'enfermer dans des conditionnements qui entravent sa liberté de mouvement et de penser. Il pratique notamment le Systema, art martial russe destiné à la survie, depuis 2016, sous la direction de Jérôme Kadian, précurseur de cette discipline en France.

Après dix années de pratique du karaté, il passe des diplômes d'enseignement, d'abord le premier degré du brevet d'État d'éducateur sportif (BEES1), puis le deuxième (BEES2). À partir de 1990, il devient formateur de formateurs à l'école des cadres de l'Île-de-France dont la mission est de préparer les futurs professeurs de karaté et arts martiaux affinitaires au sein de la Fédération Française de Karaté. De 1999 à 2016 il occupe le poste de responsable de la formation pour la Ligue du Val-de-Marne où il formera un grand nombre de professeurs mais aussi de futurs responsables de formation pour la Fédération Française de Karaté (FFK).

Aujourd'hui, Areski Ouzrout enseigne à tous les publics, dans les clubs d'Asnières et de Meudon-la-Forêt tout en animant régulièrement des stages. Il s'entraîne quotidiennement tout en se documentant et en menant de front ses recherches sur le karaté. Ces dernières aboutissent à la rédaction de son premier ouvrage en avril 2012, *BUNKAI; l'art de décoder les katas*, livre dans lequel il fait découvrir au public une méthode et une approche innovante pour interpréter les katas. En 2015, il publie un deuxième livre *KARATE, l'efficacité à portée de main* où il partage avec les lecteurs ses analyses, ses réflexions et des témoignages issus de sa longue expérience dans le domaine des arts martiaux.

En janvier 2018, il passe avec succès l'examen du 7<sup>e</sup> dan, grade qui l'intronise dans le cercle restreint des hauts gradés de la FFK. Il se considère néanmoins comme un simple pratiquant en recherche, en cheminement, continuant la pratique avec l'esprit du débutant.

L'auteur aime partager ses connaissances et son expérience sur les tatamis, mais pas uniquement, c'est aussi un éducateur de formation et de cœur. Il a travaillé près de 30 ans à la PJJ (Protection Judiciaire de la Jeunesse) comme éducateur puis chef de service. Dans ce cadre, sa mission était de s'occuper d'adolescents en très grande difficulté. En 2011, il devient CPE (conseiller principal d'éducation) en lycée puis en collège. Il fait occasionnellement des initiations au karaté dans différents établissements de l'Éducation nationale.

L'auteur s'intéresse de très près à la culture et à la langue japonaises, c'est pourquoi il effectue des séjours réguliers au Japon. Passionné des arts graphiques, il fait des photos et dessine à l'occasion. Il s'intéresse aussi aux techniques de développement personnel et à ce titre participe à différents stages et conférences.

Areski Ouzrout écrit aussi des articles pour la revue *Yashima* qui traite des arts martiaux traditionnels, du Japon et de sa culture. Il anime également son propre blog [www.karate-france](http://www.karate-france) où vous pouvez le retrouver.